# 中 国 菜 谱

（广　东）

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

# 前　　言

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多采的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖毛主席关于**“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”**的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面同志参考。

全国饮食行业的广大职工，要认真学习马列著作和毛主席著作，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，批判修正主义路线，批判资本主义倾向，批判资产阶级法权思想，不断提高阶级斗争、路线斗争和在无产阶级专政下继续革命的觉悟。要在马列主义、毛泽东思想的指引下，批判地吸收祖国烹饪技术中有益的东西，总结经验，继续革新，不断前进，努力提高服务质量和业务水平，更好地为工农业生产服务，为人民

生活服务，为巩固无产阶级专政服务。

本书整理的菜肴烹饪技术，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有无产阶级文化大革命和批林批孔运动中涌现出来的创新菜。对于某些华而不实的菜肴，已予以淘汰；对于某些带有封、资、修色彩的菜名，都进行了改革；对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是邀请广东省饮食行业部分厨师和专业人员，采取老中青三结合的方法整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

一九七五年七月



片 皮 乳 猪 （见4页）

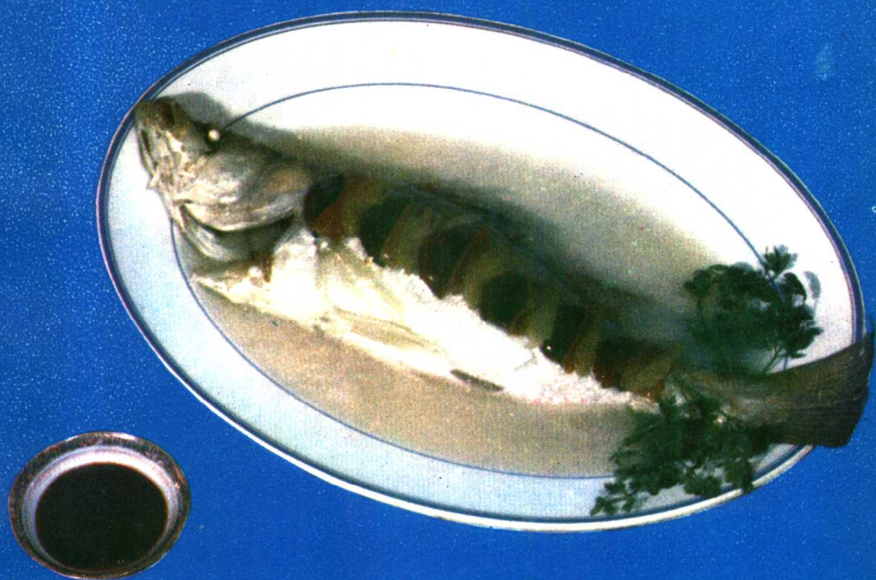


五 彩 瓤 猪 肚 （见29页）

白 汁 海 棠 鱼 （见70页）



清 蒸 鲈 鱼 （见46页）





白焯鱿鱼虾 (见101页)





炊鸳鸯羔蟹 (见103页)

清汤鱼肚 （见138页）





花盏琵琶鸭 （见207页）



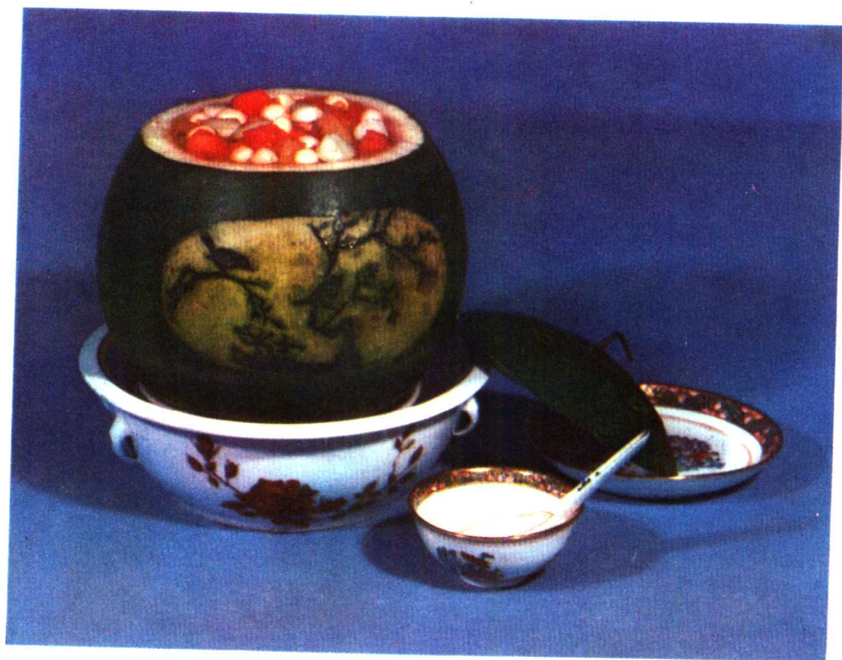
竹丝鸡烩五蛇　（见238页）



绿 柳 兔 丝 （见252页）

什 锦 鱼 青 丸 （见68页）





时 果 西 瓜 盅 （见291页）



孔雀开屏冷拼盘 （见298页）



八 珍 茭 笋 （见319页）



七 彩 什 锦 煲 （见331页）

# 目　　录

概述……………………………………………………………（1）

## 肉　菜　类

一、片皮乳猪……………………………………………（4）
二、糖醋咕噜肉…………………………………………（8）
三、香炸肉卷……………………………………………（9）
四、脆炸肉丸……………………………………………（11）
五、东江炸春卷…………………………………………（12）
六、皱纱圆蹄……………………………………………（13）
七、香芋扣肉……………………………………………（15）
八、潮州冻肉……………………………………………（16）
九、果汁肉脯……………………………………………（18）
一〇、花生肉丁…………………………………………（19）
一一、桂花香扎…………………………………………（20）
一二、蜜汁叉烧…………………………………………（22）
一三、卤水扎蹄…………………………………………（23）
一四、白云猪手…………………………………………（24）
一五、豉汁蒸排骨………………………………………（25）

一六、脆皮炸大肠……………………………………(26)
一七、油泡爽肚……………………………………(27)
一八、五彩瓤猪肚……………………………………(29)
一九、脆片焗猪肝……………………………………(30)
二〇、烧网油肝花……………………………………(31)
二一、滑蛋牛肉……………………………………(32)
二二、蚝油牛肉……………………………………(33)
二三、菜莛炒牛肉……………………………………(34)
二四、沙茶涮牛肉……………………………………(35)
二五、蛋茸牛肉羹……………………………………(36)
二六、爽口牛丸……………………………………(37)
二七、淮杞炖牛服……………………………………(38)
二八、干逼牛腩……………………………………(39)
二九、糟汁泡肱胱……………………………………(41)
三〇、红扒羊肉……………………………………(42)
三一、炖羊头蹄……………………………………(44)

## 水　产　菜　类

三二、清蒸桂鱼……………………………………(46)
三三、生炊鯿鱼……………………………………(47)
三四、酥炸西湖鱼……………………………………(49)
三五、五柳鲩鱼……………………………………(50)
三六、姜葱焗鲤鱼……………………………………(51)
三七、瓦罉焗文岕鲤……………………………………(52)

三八、碧绿三拼鲈……………………………………………………（53）
三九、香滑鲈鱼球……………………………………………………（55）
四〇、锅贴鲈鱼………………………………………………………（56）
四一、郊外大鱼头……………………………………………………（58）
四二、豉油蒸生鱼……………………………………………………（60）
四三、肝肠生鱼卷……………………………………………………（61）
四四、蒜心生鱼片……………………………………………………（62）
四五、山斑烩豆腐……………………………………………………（63）
四六、煎封鲳鱼………………………………………………………（64）
四七、蒜子焖鲋鱼……………………………………………………（65）
四八、油泡鱼青丸……………………………………………………（67）
四九、什锦鱼青丸……………………………………………………（68）
五〇、白汁海棠鱼……………………………………………………（70）
五一、蟹肚炖山瑞……………………………………………………（71）
五二、六柳瑞丝………………………………………………………（73）
五三、瓦罉煀水鱼……………………………………………………（75）
五四、红焖水鱼………………………………………………………（76）
五五、双拼水鱼片……………………………………………………（78）
五六、杏元鸡脚炖海狗………………………………………………（80）
五七、清炖白鳝………………………………………………………（82）
五八、火腩焖大鳝……………………………………………………（83）
五九、红焖鲈麻………………………………………………………（85）
六〇、豉椒鳝片………………………………………………………（86）
六一、焖瓤鳝卷………………………………………………………（88）
六二、干煎虾碌………………………………………………………（90）

六三、油泡鲜虾仁……………………………………(91)
六四、煎瓤明虾……………………………………(92)
六五、干炸虾筒……………………………………(93)
六六、油泡虾球……………………………………(94)
六七、菜莛炒虾球……………………………………(95)
六八、雪耳蟹黄虾仁……………………………………(96)
六九、干炸虾枣……………………………………(98)
七〇、生菜龙虾……………………………………(99)
七一、白焯鱿鱼虾……………………………………(101)
七二、蒸大红羔蟹……………………………………(102)
七三、炊鸳鸯羔蟹……………………………………(103)
七四、香汁炒蟹……………………………………(104)
七五、酥炸蟹盒……………………………………(105)
七六、脆皮炸蟹钳……………………………………(107)
七七、竹笙川蟹钳……………………………………(108)
七八、蟹肉扒鲜菇……………………………………(109)
七九、蟹黄扒豆苗……………………………………(110)
八〇、清汤蟹丸……………………………………(112)
八一、白焯螺片……………………………………(113)
八二、明炉烧螺……………………………………(114)
八三、油泡螺球……………………………………(116)
八四、生炒明蚝……………………………………(117)
八五、红烧大群翅……………………………………(118)
八六、清汤蟹底翅……………………………………(121)
八七、蟹肉桂花翅……………………………………(122)

八八、蟹黄生翅……………………………………………(123)
八九、浓炖鸡鲍翅…………………………………………(124)
九〇、红炖鱼翅……………………………………………(125)
九一、蚝油网鲍片…………………………………………(127)
九二、红炖明鲍……………………………………………(128)
九三、海参酥丸……………………………………………(129)
九四、虾子扒海参…………………………………………(131)
九五、什锦海参羹…………………………………………(133)
九六、红焖海参……………………………………………(135)
九七、虾胶瓤鱼肚…………………………………………(136)
九八、清汤鱼肚……………………………………………(138)
九九、鸡丝烩瑶柱…………………………………………(139)
一〇〇、蒜子瑶柱脯………………………………………(141)
一〇一、滑蛋瑶柱…………………………………………(142)
一〇二、油泡土鱿…………………………………………(143)
一〇三、炒麦穗花鱿………………………………………(144)
一〇四、菜炒胗肝土鱿……………………………………(145)

## 禽 蛋 菜 类

一〇五、花雕肥鸡…………………………………………(147)
一〇六、白切鸡……………………………………………(148)
一〇七、东江盐焗鸡………………………………………(149)
一〇八、碧绿香液鸡………………………………………(150)
一〇九、炸脆皮鸡…………………………………………(152)

一一〇、茶香熏鸡……………………………………(153)
一一一、香葱油焗鸡……………………………………(154)
一一二、广州文昌鸡……………………………………(156)
一一三、火腿菜拼鸡……………………………………(157)
一一四、五彩茅台鸡……………………………………(159)
一一五、牡丹珠圆鸡……………………………………(161)
一一六、七彩片皮鸡……………………………………(163)
一一七、竹园椰奶鸡……………………………………(165)
一一八、江南百花鸡……………………………………(167)
一一九、东江扁米酥鸡…………………………………(169)
一二〇、豆酱焗鸡………………………………………(171)
一二一、鸡吞翅…………………………………………(172)
一二二、香露炖鸡………………………………………(174)
一二三、栗子炖鸡………………………………………(175)
一二四、冻金钟鸡………………………………………(176)
一二五、椰奶炖鸡………………………………………(178)
一二六、碎炸子鸡………………………………………(179)
一二七、清蒸滑鸡………………………………………(180)
一二八、凤果鸡球………………………………………(180)
一二九、香滑鸡球………………………………………(182)
一三〇、竹笙川鸡片……………………………………(183)
一三一、蚝油滑鸡条……………………………………(184)
一三二、韭黄鸡丝………………………………………(185)
一三三、豆苗鸡丝………………………………………(187)
一三四、鸡肉烩鱼丝……………………………………(188)

一三五、榄仁鸡丁……………………………………(189)
一三六、油泡鸡片鲟鱼…………………………………(190)
一三七、上汤香鸡扎……………………………………(192)
一三八、扒穿鸡翼………………………………………(193)
一三九、翠绿蟹黄鸡翼球………………………………(194)
一四〇、生穿鸡翼………………………………………(196)
一四一、清炖鸡脚翼……………………………………(197)
一四二、竹笙扒鸡腰……………………………………(198)
一四三、金陵片皮大鸭…………………………………(200)
一四四、东江锅烧鸭……………………………………(202)
一四五、东江香酥鸭……………………………………(203)
一四六、八珍扒大鸭……………………………………(205)
一四七、花盏琵琶鸭……………………………………(207)
一四八、莲合香酥鸭……………………………………(210)
一四九、陈皮大鸭………………………………………(212)
一五〇、荔荷炖鸭………………………………………(213)
一五一、蟹黄虾胶锅烧鸭………………………………(214)
一五二、糯米酥鸭………………………………………(216)
一五三、柠汁煎鸭脯……………………………………(218)
一五四、子萝鸭片………………………………………(218)
一五五、煎瓤鸭掌………………………………………(220)
一五六、蚝油鸭脚………………………………………(222)
一五七、油泡肾球………………………………………(223)
一五八、菜炒胗肝………………………………………(224)
一五九、酥炸胗肝………………………………………(225)

一六〇、耙卜炖鲜陈肾……………………………(226)
一六一、潮州烧雁鹅……………………………(227)
一六二、豆酱蒸肥鹅……………………………(229)
一六三、骨香鹅片………………………………(230)
一六四、黄埔炒蛋………………………………(231)
一六五、煎芙蓉蛋………………………………(232)
一六六、滑蛋虾仁………………………………(233)

## 野 味 菜 类

一六七、豹狸烩三蛇……………………………(235)
一六八、竹丝鸡烩五蛇…………………………(238)
一六九、五彩炒蛇丝……………………………(240)
一七〇、鸡丝烩熊掌……………………………(242)
一七一、北芪虫草炖山甲………………………(244)
一七二、红烧果子狸……………………………(246)
一七三、满坛香…………………………………(248)
一七四、生炆狗肉………………………………(250)
一七五、绿柳兔丝………………………………(252)
一七六、虫草炖蚬鸭……………………………(254)
一七七、焗瓤禾花雀……………………………(255)
一七八、鲜笋斑雀片……………………………(257)
一七九、冬笋鹌鹑松……………………………(259)
一八〇、双鸽吞燕………………………………(261)
一八一、脆皮炸双鸽……………………………(262)

一八二、西汁焗乳鸽……………………………………(264)
一八三、荷叶乳鸽片……………………………………(265)
一八四、皱纱白鸽蛋……………………………………(266)
一八五、穿田鸡腿………………………………………(268)
一八六、清田鸡腿………………………………………(270)
一八七、菜莛炒田鸡……………………………………(271)
一八八、瑶柱冬瓜炖田鸡………………………………(272)

## 素 菜 类

一八九、鼎湖上素………………………………………(274)
一九〇、什锦素拼盘……………………………………(277)
一九一、香菇煀素鸡……………………………………(279)
一九二、骨香素鹅片……………………………………(281)
一九三、清蒸素鳊鱼……………………………………(283)
一九四、花菇烧生筋……………………………………(285)
一九五、扒瓤竹笙筒……………………………………(286)
一九六、榄仁香积卷……………………………………(287)
一九七、杏元炖雪耳……………………………………(289)

## 甜 菜 类

一九八、时果西瓜盅……………………………………(291)
一九九、冰糖雪耳椰子盅………………………………(292)
二〇〇、冰糖炖雪耳……………………………………(293)

二〇一、莲子鲜奶露……………………………………(293)
二〇二、杏仁奶露………………………………………(294)
二〇三、水晶扣肉………………………………………(295)
二〇四、甜皱纱肉………………………………………(296)

## 其 他 菜 类

二〇五、孔雀开屏冷拼盘……………………………(298)
二〇六、清汤燕盏鸽蛋………………………………(301)
二〇七、燕盏莲蓬蛋…………………………………(303)
二〇八、炸拼三腿……………………………………(304)
二〇九、大良炒牛奶…………………………………(306)
二一〇、雀巢三丝……………………………………(308)
二一一、蛋泡裹四鲜…………………………………(309)
二一二、炖冬瓜盅……………………………………(311)
二一三、瓜中藏鲜……………………………………(313)
二一四、鲜虾烩瓜茸…………………………………(315)
二一五、虾胶瓤鲜笋…………………………………(316)
二一六、虾子冬笋……………………………………(318)
二一七、八珍茭笋……………………………………(319)
二一八、煎瓤凉瓜……………………………………(321)
二一九、虾胶瓤北菇…………………………………(323)
二二〇、香露炖花菇…………………………………(324)
二二一、厚菇芥菜……………………………………(325)
二二二、碧绿薯苗羹…………………………………(327)

二二三、锅烧豆腐……………………………………………(328)
二二四、东江瓤豆腐…………………………………………(329)
二二五、七彩什锦煲…………………………………………(331)
二二六、炖禾虫………………………………………………(332)
二二七、海南椰子盅…………………………………………(333)

## 附录：部分原料和半成品的加工方法

（1）宰桂鱼、鲈鱼……………………………………………(335)
（2）宰鲩鱼、鳊鱼、鲤鱼……………………………………(335)
（3）宰生鱼（乌鱼）…………………………………………(335)
（4）宰蟹、拆蟹肉……………………………………………(336)
（5）宰水鱼（甲鱼）、山瑞…………………………………(336)
（6）宰鸡、斑鸠、乳鸽、蚬鸭（野鸭）……………………(336)
（7）宰鹅、鸭…………………………………………………(337)
（8）宰田鸡……………………………………………………(337)
（9）起鸡肉、斑鸠肉…………………………………………(337)
(10) 起全鸭、全鸡、全鸽……………………………………(338)
(11) 剪明虾……………………………………………………(338)
(12) 虾球………………………………………………………(338)
(13) 鸡球………………………………………………………(339)
(14) 肾（胗）球………………………………………………(339)
(15) 切丝的一般规格…………………………………………(340)
(16) 鱼青………………………………………………………(340)
(17) 虾胶………………………………………………………(340)

(18) 葱球、葱榄……………………………………………(340)
(19) 菜胆……………………………………………………(340)
(20) 菜莛、郊菜……………………………………………(341)
(21) 姜花、笋花、甘笋花…………………………………(341)
(22) 浸发鱿鱼………………………………………………(341)
(23) 浸发海参………………………………………………(342)
(24) 浸发鳘鱼肚（广肚）…………………………………(342)
(25) 浸发竹笙………………………………………………(342)
(26) 浸发莲子、百合………………………………………(342)
(27) 浸发雪耳（白木耳）、桂花耳………………………(342)
(28) 腌猪肉脯、鹅脯、鸭脯、鸡脯、排骨………………(343)
(29) 糖冰肉、腌肥肉………………………………………(343)
(30) 腌牛、羊肉片…………………………………………(343)
(31) 腌猪肝、牛肝、羊肝…………………………………(343)
(32) 腌虾仁、虾球…………………………………………(343)
(33) 蟹盒馅、猪肉虾胶馅…………………………………(344)
(34) 顶汤、上汤、淡二汤、二汤…………………………(344)
(35) 芡汤……………………………………………………(344)
(36) 素上汤…………………………………………………(344)
(37) 精卤水、卤水…………………………………………(345)
(38) 白卤水…………………………………………………(345)
(39) 果汁……………………………………………………(345)
(40) 煎封汁…………………………………………………(346)
(41) 西汁……………………………………………………(346)
(42) 柠檬汁…………………………………………………(346)

(43) 火腿汁……………………………………………(346)
(44) 姜汁酒……………………………………………(346)
(45) 糖醋………………………………………………(346)
(46) 糖浆………………………………………………(347)
(47) 叉烧糖浆…………………………………………(347)
(48) 烤乳猪糖醋………………………………………(347)
(49) 烤鸭（鹅）糖水…………………………………(347)
(50) 脆浆………………………………………………(347)
(51) 锅贴蛋浆…………………………………………(348)
(52) 五香盐……………………………………………(348)
(53) 淮盐………………………………………………(348)
(54) 酸甜菜……………………………………………(348)
(55) 胡椒油……………………………………………(348)
(56) 潮汕甜酱…………………………………………(348)
(57) 千层饼……………………………………………(349)
(58) 炸榄仁、花生仁、腰果仁、核桃仁、杏仁……(349)
(59) 炸蒜肉……………………………………………(349)
(60) 左口鱼末…………………………………………(349)
(61) 炸鱼肚……………………………………………(349)
(62) 炸腐皮卷…………………………………………(350)
(63) 炸鱼腐……………………………………………(350)
(64) 㸆鲍鱼……………………………………………(350)
(65) 煲拆红鸭…………………………………………(351)
(66) 薄脆………………………………………………(351)
(67) 烤猪肉……………………………………………(352)

(68) 烤鹅、鸭……………………………………………(352)
(69) 烤鸡肝扎……………………………………………(352)
(70) 水面筋、油面筋……………………………………(353)
(71) 素烧鸭……………………………………………(353)
(72) 素扎蹄……………………………………………(354)
(73) 冰肉蛋黄肝………………………………………(354)
(74) 卤水猪舌…………………………………………(354)
(75) 蒸蛋片……………………………………………(354)
(76) 椭圆形琼脂（大菜糕）……………………………(355)
(77) 椭圆形鹌鹑蛋……………………………………(355)
(78) 青瓜(嫩黄瓜)梳、甘笋(胡萝卜)梳………………(355)
(79) 炒银针……………………………………………(355)

# 概　述

广东地处我国东南沿海，气候温和，四季常青，物产丰饶，可供食用的动植物品类繁多。当地广大劳动人民，在长期的生活实践中，不断积累和总结烹饪这些原料的丰富经验，创制出大批深受群众欢迎的菜肴，逐渐形成了一个以广州、潮州、东江三种地方菜为主体构成的广东菜系。这三种地方菜各有特色：广州菜配料较多，善于变化，讲究鲜、嫩、爽、滑，一般是夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇；尤其擅长小炒，要求掌握火候、油温（俗称“镬气”）恰到好处。潮州菜以烹制海鲜见长，更以汤菜最具特色，刀工精巧，口味清纯，注意保持主料原有的鲜味。东江菜下油重，味偏咸，主料突出，朴实大方，有独特的乡土风味。

广东菜系的形成，有着悠久的历史。对于它用料的广博，南宋人就曾作过“不问鸟兽虫蛇，无不食之”这样夸张的描述。然而，发展到今天这样丰富多采的烹饪方法，则是经过一个长期演变和改革过程的。即以负有盛名的特殊风味“蛇餐”而言，虽然早在西汉人著的《淮南子》一书中，就有“越人得蚺蛇以为上肴”的记载，说明广东一带地方的人民以蛇肉作菜由来已久，至少也有近二千年的历史；但发展到运用烩、炒、炖、泡等多种多样的烹饪方法，则还只有几十年的时间。甚至人们比较熟悉的所谓“龙虎斗”（即“豹狸烩三蛇”），在十

九世纪中叶，还指的是“烹黄鳝田鸡”，改用三蛇、豹狸等作主料，也是以后的事情。再以另一个特殊风味禾虫菜肴为例，在清初人的笔记中即已提到，因为“人多嗜之”，广东地方反动政府，竟肆意巧立名目，课以重税，搞得产地“民极苦之”。但那时的吃法还比较简单，只不过是“贫者多腌作脯”，富人则滤浆“蒸鸡子”罢了。经过三百多年的实践和提高，才达到现在这样精美的水平。

此外，由于广州很早就成为我国南方重镇和通商口岸之一，在长期的经济往来和文化交流中，各地菜肴的烹饪技术也随着陆续传入广东，对广东菜系的形成和发展，产生了一定影响。如“金陵片皮大鸭”、“五柳鲩鱼”等，就来源于江浙地区。但是，为了使这些外来菜品适应广东人民的口味和习惯，经过本地厨师们的不断改造，已经变得和原来的风味大不相同了。

总之，今天那些脍炙人口的广东菜肴，都是千百年来当地人民辛勤劳动和聪明智慧的结晶，是无数从事饮食炊事工作的人员，在总结前人经验的基础上，不断发展创造的成果。可是，在万恶的旧社会里，许许多多的精美菜肴却被剥削统治阶级所垄断，是为官僚、买办、地主、资本家腐朽享乐生活服务的；而创造这些菜肴的广大劳动人民，则根本不能享受。

解放后，特别是无产阶级文化大革命和批林批孔运动以来，在毛主席革命路线指引下，当地饮食行业广大职工，提高了阶级斗争、路线斗争和无产阶级专政下继续革命的觉悟，大大发挥了社会主义积极性。为了满足广大人民群众的需要

和适应国际交往日益频繁的要求，一方面对传统烹饪技术去其糟粕，取其精华，进行改革。摒除了那些有损人民健康的用料；革新了那些浪费原料、华而不实的菜品；更换了那些反映没落阶级生活、带有封资修色彩的菜名。另一方面，在批判继承传统技术的基础上，大力提倡粗料精制，实行大菜小卖，认真抓好大众化菜品供应，发展和创制了"桂花香扎"、"白汁海棠鱼"、"蛋泡裹四鲜"等数十种新菜品。这样，就使得广东菜能够更好地为广大工农兵服务，为工农业生产服务，为巩固无产阶级专政服务，为毛主席革命外交路线服务。

广东省饮食行业广大职工，决心以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，坚持无产阶级政治挂帅，进一步端正经营方向，为革命钻研技术，继续改革，不断创新，努力办好社会主义饮食业。

# 肉 菜 类

## 一、片 皮 乳 猪

原　料：

宰净乳猪……………………………一只(约重十斤)
千层饼57 …………………………………二两五钱
酸甜菜…………………………………………三两
葱球18 …………………………………………三两
蒜泥……………………………………………一钱
白糖………………………………………一两三钱
豆酱……………………………………………二两
甜酱……………………………………………二两
南乳（红豆腐乳）……………………………五钱
芝麻酱…………………………………………五钱
汾酒………………………………………一钱五分
五香盐52 ……………………………………一两三钱
烤乳猪糖醋48 …………………………………三两
花生油…………………………………………五钱
木炭………………………………………约十五斤

注：文中凡是注有阳文〇形号码的，制法均见附录。

制　法：

1．将乳猪放在案板上(胸向上)，从嘴巴开始经颈部至脊背骨尾部止，沿胸骨中线劈开（不要劈破表皮），挖出内脏（留下肾不要取出）。将猪身内外洗净沥干，使猪壳成平板形。挖出猪脑，将两边牙关节各劈一刀（不要劈破皮），使上下分离；取出第三条肋骨，划开扇骨关节，取出扇骨，跟着将扇骨部位的厚肉和臀肉轻轻划上几刀。

2．将五香盐均匀地涂在猪腔内，用铁钩挂起，约腌30分钟，晾干水分。然后再把豆酱、腐乳、芝麻酱、汾酒、蒜、白糖（五钱）拌匀，涂匀猪腔内，腌20分钟后，用特制烧叉从臀部插入，跨穿到扇骨关节，最后穿至腮部（不要穿破腹皮和肘皮）。上叉后将猪头向上斜放，用清水冲洗皮上的油污，再用沸水淋遍猪皮，最后用排笔扫上糖醋。

3．将木炭放入烤炉点燃，放入乳猪用小火烤约15分钟，至五成熟时取出，在腔内用4公分宽的木条从臀部直撑至颈部，在前后腿部位分别另用木条摆横撑开成工字形，使猪身向四边伸展。将烤屈的前、后蹄用水草（或小绳）捆扎，用铁丝将前后腿分别对称勾住。

4．将烤炉中木炭拨成前后两堆，把头、臀部烤约10分钟至嫣红色。然后，用花生油均匀地扫遍猪皮。把木炭拨成直线形烤猪身，约烤30分钟，至猪皮呈大红色便成。

烤制时烧叉转动要快速，有节奏，火候要均匀，如发现猪皮起细泡要用小铁针轻轻插入排气，但不可插到肉里。

5．片皮方法：

（1）将烤好的猪连烧叉一道斜放在案板旁，去掉前、

后蹄的捆扎物，在耳朵下边脊背部和尾部脊背处各横切一刀（长度相当于猪脊背宽度）;然后在横切刀口两端从上到下各直切一刀，使成长方形。再沿脊中线直切一刀，分成两边。在每边中线又各直切一刀，成四条猪皮。用刀将皮片出（不要带肉）。然后用一只饭碗覆置在大碟正中，把猪平放在碗上，抽出猪叉。将每条皮切成八块，共切三十二块，照原样覆盖回猪背面，供第一次上席（见图1）。同时将千层饼、酸甜菜、葱球、甜酱和白糖（八钱），各分盛二小碟一同上席作为佐料。

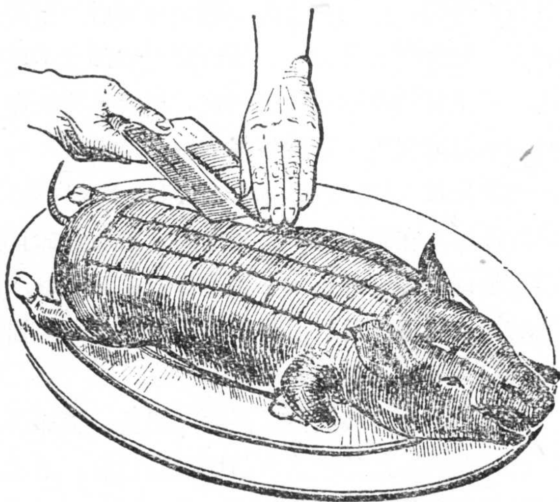


图1　第一次片法

（2）食完猪皮后将猪取回，去掉木撑，按以下方法切取其他部位皮肉：

把猪耳朵和尾巴切下（切的面积要大些，摆放时才能竖

起)，接着取出猪舌直切成两半。

把前后蹄的下节各剁下一只，每只劈成两半。在猪额上用刀直铲至鼻，取下皮肉，再把两边腮颊皮肉铲下。

将肾切成薄片。片下两边腹肉。

将以上皮肉用碟盛载，按如下顺序皮向上砌成猪的形状，供第二次上席。

先将腹肉切成长4.5公分、宽3公分的块，放在碟中；将额鼻切成同样大小的块，放在腹肉前的中间位置；把腮肉也切成块，放在两侧；舌头放在鼻的两侧各一条。再将猪耳朵竖立放在腮后两边；尾巴竖立放在腹肉后边；前蹄摆在腹肉前方两侧；后蹄摆在腹肉后方两侧；肾片排在腹肉中线上（见图2）。

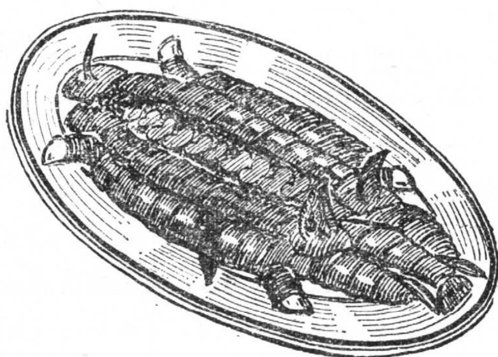


图2　第二次片法

特　点：

此菜为传统菜品，制做精细，色泽大红，油光明亮，皮松化，肉嫩滑。两次上席均砌成猪形，不但美观，且风味各异。

## 二、糖醋咕噜肉

原　料：

去皮半肥瘦猪肉……………………………………六两

熟鲜笋肉…………………………………………三两

去壳鸡蛋…………………………………………六钱

辣椒………………………………………………五钱

葱段………………………………………………一钱

蒜泥………………………………………………一分

精盐………………………………………………三分

芝麻油……………………………………………一分

糖醋⑮ ……………………………………………五两

汾酒……………………………………………一钱五分

湿淀粉……………………………………………八钱

干淀粉…………………………………………一两五钱

花生油……………………………一斤五两（耗一两）

制　法：

1. 将猪肉片成7公厘厚的片，在上面斜着刀轻轻刻上横竖花纹，然后切成2.5公分宽的条，再斜切成菱形块，每块约重二钱五分。笋和辣椒也都切成同样大小的菱形块。

2. 肉块用精盐、汾酒拌匀，约腌15分钟，加入鸡蛋液和湿淀粉（六钱）搅匀，再粘上干淀粉。

3. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热[注]，把肉块逐件

---

注：旺油为七、八成，热油为五、六成，温油为三、四成。下同。

放入，约炸3分钟端离火口，炸浸约2分钟捞起。把锅放回炉上，烧至五成热，将已炸过的肉块和笋块一起下锅，再炸约2分钟呈金黄色至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，投入蒜、辣椒，爆至有香味，加葱、糖醋，烧至微沸，用湿淀粉二钱调稀勾芡，随即倒入肉块和笋块拌炒，淋麻油和花生油（四钱）炒匀上碟便成。

特　点：

此菜是传统风味。色泽金黄，肉块外裹着一层糖醋芡，香脆微辣，略带酸甜，开胃可口。

## 三、香　炸　肉　卷

原　料：

肥猪肉（里脊下面的肥肉）……………………一斤
瘦猪肉……………………………………………一斤
熟瘦火腿…………………………………………八钱
鸡蛋……………………………二只（约重一两六钱）
精盐…………………………………………一钱二分
味精………………………………………………八分
白糖………………………………………………五分
浅色酱油…………………………………………六分
汾酒…………………………………………二钱五分
干淀粉………………………………………二两三钱
花生油…………………………三斤（耗一两五钱）

制　法：

1．将肥猪肉切成长20公分、宽16公分、厚1公厘的片共五片。瘦猪肉切成1.5公厘厚的片。火腿切成宽、厚各1公厘的条。

2．鸡蛋打在碗里，把蛋清和蛋黄分开。将瘦肉片用精盐、味精、白糖、酱油和汾酒（一钱）腌约20分钟。把蛋黄和干淀粉（五钱）调成糊状，放入瘦肉片搅匀。肥肉片用汾酒一钱五分腌20分钟。将蛋清和干淀粉（六钱）搅成蛋浆待用。

3．将肥肉片两面均沾上一层薄薄的干淀粉（共一两二钱），平放在砧板上。从肥肉片的一端离边约1公厘开始，将瘦肉片铺在上面（瘦肉片铺的面积约占肥肉片宽的三分之二，长度则和肥肉一致）；再把火腿条放在瘦肉一端的上面，作为馅料。然后将肥肉片从有火腿条的一端向另一端翻卷成圆筒形的肉卷，用蛋浆粘住卷口。如此共卷五条，盛入碟中（卷口向下），入蒸笼用中火蒸约15分钟至熟，取出晾凉后横切成约8公厘厚如棋子形的肉卷块。

4．用旺火烧热炒锅，下油烧至六成热，放入肉卷块后，端离火口，炸浸至浅金黄色，再将锅放回炉上炸至酥脆，捞起上碟。

食时佐以喼汁[注]、淮盐[53]。

特　点：

此菜外皮淡黄，横断面有三种颜色，层次分明，醇香酥脆，为佐酒佳肴。

---

注：喼汁是一种液体调味品，广东市场有售。

## 四、脆 炸 肉 丸

原 料：

去皮半肥瘦猪腿肉……………………………八两

脆浆[50]……………………………………四两五钱

精盐……………………………………………五分

味精……………………………………………四分

胡椒粉…………………………………………三厘

芝麻油…………………………………………一分

干淀粉…………………………………………四钱

花生油…………………………………三斤(耗三两)

制 法：

1. 将猪肉剁成肉泥，加入精盐，拌挞至起胶，放入味精、胡椒粉、干淀粉、麻油拌匀，然后挤成丸子（每个约重二钱半），盛在碟中，入蒸笼用中火蒸约8分钟至熟取出，滗出原汁。

2. 用中火烧热炒锅，下油烧至六成热端离火口，将肉丸逐个粘上脆浆后放入油锅，放毕将锅端回炉上，炸至皮脆呈金黄色，倒入笊篱沥去油便成。

食时佐以喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐[53]。

特 点：

此菜色泽金黄，外酥脆，内嫩滑，以喼汁佐食，可增加食欲。

## 五、东江炸春卷

原　料：

去皮猪肉……………………………………六两五钱

去皮鱼肉………………………………………二两

浸发鱿鱼[22]……………………………………七钱

浸发香菇………………………………………八钱

去壳鸡蛋………………………………………三两

精盐………………………………………一钱二分

味精……………………………………………六分

白糖……………………………………………二分

干淀粉…………………………………………二两

清水……………………………………………一两

花生油…………………………二斤五两（耗二两五钱）

制　法：

1. 将猪肉、鱼肉、鱿鱼、香菇分别剁、切成大小如黄豆的粒状，分别盛入碗中。

2. 把鱼肉粒放入盆中，下精盐、味精、白糖拌匀，摔挞至起胶，加入猪肉粒再摔挞约3分钟至胶性较大时，放入清水及干淀粉拌匀，再下鱿鱼粒、香菇粒和鸡蛋液（七钱），继续摔挞至成胶状馅。

3. 用中火烧热炒锅后，端离火口，用竹手帚在锅上薄薄地扫上一层油，将鸡蛋液二两三钱倒入锅心，手持炒锅转动，使鸡蛋液摊成厚薄均匀的圆片（直径约23公分），随即在

微火上煎成浅黄色的蛋皮。然后把锅端离火口，将蛋皮轻轻揭起（煎蛋皮火候要掌握好，揭起时手要轻，以免弄破不成形），放在砧板上（煎的一面向下），切成四块，分别下肉馅卷成圆条形，再斜着横切为菱形的块共三十六块，用手轻捏一下，使蛋皮与馅料粘得更紧。

4．用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，将蛋卷逐块下锅，约炸2分钟至蛋卷外皮微硬时，将锅端离火口炸浸约1分钟，再将锅放回炉上炸至脆硬呈金黄色，用笊篱捞起，沥去油便成。

食时佐以喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐[53]。

特　点：

此菜色泽金黄，皮脆肉爽，味鲜可口，是佐酒佳肴。

## 六、皱　纱　圆　蹄[注]

原　料：

带皮猪肘肉……………………………………二斤
生菜胆[19]……………………………………一斤
葱条……………………………………………二钱
精盐…………………………………………一钱五分
味精……………………………………………五分
白糖……………………………………………五分
芝麻油…………………………………………一分
八角……………………………………………二分

注：猪肘肉即猪腿上半部，经刀改后俗称圆蹄。

绍酒……………………………………………………三钱
深色酱油………………………………………………七钱
湿淀粉…………………………………………………四钱
淡二汤㉞ ………………………………………四斤四两
芡汤㉟ ……………………………………………………九钱
花生油……………………………四斤(耗一两七钱)

制　法：

1. 将肘肉改削成园形(直径约18公分)，在肉上划四刀，成井字形（刀深约 4 公厘)，用火燎去皮毛，刮洗干净取出，放进沸水锅内煮约45分钟，至八成软烂捞起。先用酱油二钱涂在皮上着色；后用铁针在皮上戳二、三十下（使炸时皮起皱纹)。

2. 用中火烧热炒锅，下花生油烧至八成热，用笊篱托着猪肉放入油里，炸至大红色（炸时加盖，避免油溅伤人)，倒入笊篱沥去油后，用清水冲漂约半小时捞起，放入有竹箅（竹箅子）垫底的砂锅内，加二汤四斤、精盐一钱和绍酒、八角、葱、味精、白糖，用中火烧沸，再加酱油四钱煲约 1 小时至焾（软烂）取出，皮向上盛入碟中，用筷子戳孔（易于挂芡)。将锅内原汤倒出八两待用。

3. 用中火烧热炒锅，下油五钱，放入生菜胆和精盐五分、二汤四两，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。将锅放回炉上，下油二钱，放入生菜胆，用芡汤调匀湿淀粉一钱勾芡，再淋油二钱炒匀取出，放在圆蹄的四周。

4. 用中火烧热炒锅，下原汤八两烧至微沸，加入酱油一钱，用湿淀粉三钱调稀勾芡，加麻油和花生油（二钱）推

匀，淋在圆蹄上便成。

特　点：

此菜色泽金红，浓郁芬香，皮有皱纹，肉质软烂，生菜清爽，是冬令菜品。

## 七、香 芋 扣 肉

原　料：

猪五花肉……………………………………………一斤
去皮荔浦芋头〔注〕………………………………八两
蒜泥…………………………………………………二分
八角末………………………………………………一分
南乳(红豆腐乳)……………………………………三钱
精盐…………………………………………………五分
白糖…………………………………………………一钱
深色酱油……………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………………二钱
淡二汤㉞……………………………………………四两
花生油……………………………三斤(耗一两半)

制　法：

1. 将芋头切成长6公分、宽3.5公分、厚4公厘的长方块。用火燎去肉皮上的毛，刮洗干净，放入沸水锅中煮至七成软烂（用筷子插入可把肉提起，不够烂插不进，过烂则

注：荔埔芋头产于广西荔埔县，个大、肉白、味香浓、淀粉质丰富。

提不起肉）取出，用酱油二钱涂匀。

2．将蒜泥、南乳、精盐、八角末、白糖和酱油二钱调成料汁。

3．用中火烧热炒锅，下油烧至八成热，放入芋块炸至熟（浮出油面即熟）捞起，接着放入猪肉炸约3分钟（炸时加盖，避免油溅伤人）至大红色，倒入笊篱沥去油后，用清水冲漂约半小时，取出切成与芋头同样大小的块。

4．将肉块放入料汁碗内拌匀，然后逐块（皮向下）与芋块相间排在大碗里，入蒸笼用中火炖约1小时至焾（软烂）。取出倒出原汁（留用），将肉、芋块复扣在碟中。

5．用中火烧热炒锅，倒入原汁，加二汤和酱油（一钱），用湿淀粉调稀勾芡，加油三钱推匀，淋在扣肉上便成。

特　点：

此菜色泽铁红，肉质烂而不糜，荔芋松粉，肉含芋味，芋有肉香，风味别致。

## 八、潮州冻肉

原　料：

猪五花肉……………………………………一斤
猪前脚……………………………………一斤五两
猪皮……………………………………………五两
香菜（消毒）…………………………………五钱
鱼露……………………………………………三两
味精……………………………………………七分

冰糖……………………………………二钱五分

珠油〔注〕……………………………………一钱二分

明矾……………………………………二分

清水……………………………………三斤

制　法：

1. 将五花肉、猪脚、猪皮刮洗干净，分别切成块（腹肉每块约重二两、猪脚每块约重四两、猪皮每块约重一两）。

2. 将上述肉料用沸水分别滚（氽）约1分钟，捞起洗净。炒锅内放清水烧沸，加入冰糖、珠油和鱼露，放入竹笪（竹箅子）垫底。把五花肉、猪脚和猪皮放在竹笪上面，在中火炭炉上烧沸，转用小火熬约3小时至焓(软烂)取出，捞起肉料，去掉猪皮，放入洁净沙锅内（皮向下）。然后将炒锅内浓缩原汤一斤五两，放回炉上烧至微沸，加入明矾，撇去浮沫，再加入味精，用洁净纱布将汤过滤后，倒入沙锅，放在炉上烧至微沸。然后将锅端离火口，冷却凝结后，取出切块放在碟中，镶以香菜叶，以鱼露佐食。

在熬制原料时要撇净汤面浮沫。中途如汤太少可加入沸水，但不能加凉水，否则影响质量。如夏季制作可放入冰箱凝冻。

特　点：

此菜晶莹透沏如水晶，味鲜软滑，入口即化，肥而不腻；以鱼露、香菜佐食，风味特殊，是潮汕地方冬令凉菜。

---

注：珠油是潮汕地区的一种调味品，色泽近似深色酱油，味偏甜，主要用于调色。

## 九、果 汁 肉 脯

原 料：

瘦猪肉……………………………………………八两

果汁[29]……………………………………………四两

虾片………………………………………………三钱

去壳鸡蛋……………………………………一两一钱

芝麻油……………………………………………一分

绍酒………………………………………………一钱

干淀粉………………………………………一两四钱

花生油……………………………一斤五两(耗二两半)

制 法：

1．将瘦肉片成3公厘厚的片，用刀背将两面捶松，再切成长4公分、宽3公分的肉脯，腌制[28]后，加入鸡蛋液拌匀，再拌入干淀粉。

2．用中火烧热炒锅，下花生油烧至五成热，放入虾片，边炸边翻动，炸至膨涨发脆，倒入笊篱沥去油。将锅端离火口，逐块排入肉脯后，端回炉上，边煎边加油一两，至金黄色发硬时，翻转肉脯，如上法煎另一面。然后加入油八两，烧至微沸，端离火口，炸浸约1分钟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下肉脯，烹绍酒，加果汁，淋麻油和花生油(三钱）炒匀上碟，以虾片镶边即成。

煎炸肉脯时火候不宜过旺，否则会外焦内不熟。

（按上述制法，将肉脯改为鸡脯、鸭脯、鹅脯，即成

"果汁煎鸡脯"、"果汁煎鸭脯"或"果汁煎鹅脯")。

特　点：

此菜外焦脆，内嫩滑，汁微酸，味鲜美，开胃可口。

## 一〇、花生肉丁

原　料：

瘦猪肉……………………………………………六两
炸花生仁㊳……………………………………四两
短葱段……………………………………………一钱
蒜泥………………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
芝麻油……………………………………………一分
绍酒………………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………二钱五分
芡汤㉟……………………………………………七钱
花生油……………………………一斤(耗一两一钱)

制　法：

1．猪肉切成6公厘见方的丁，用湿淀粉一钱拌匀。将芡汤、胡椒粉、麻油和湿淀粉(一钱五分)调成芡汁。

2．用中火烧热炒锅，下花生油烧至四成热，放入肉丁过油至熟，倒入笊篱沥去油。将锅端回炉上，放入蒜、葱、肉丁、烹绍酒，用芡汁勾芡，加入炸花生仁，最后淋油二钱炒匀上碟即成。

(按上述制法，将花生仁改为榄仁、腰果仁、核桃仁、

杏仁，即成“榄仁肉丁”、“腰果肉丁”、“核桃肉丁”或“杏仁肉丁”）。

特　点：

此菜制作简便，色泽金黄，花生酥脆，肉丁嫩滑。

## 一一、桂 花 香 扎

原　料：

糖冰肉[29]……………………………七块(约重一斤)
腌猪脊瘦肉[28]………………………七块(约重一斤)
咸鸭蛋黄……………………二十一只(约重八两)
去壳鸡蛋……………………………………四两
猪网油………………………………………七两
鸭肠…………………………七付(约重八两)
香菜…………………………………………一两
精盐…………………………………………三钱
白糖…………………………………………一两
芝麻油………………………………………一分
豆酱……………………………………一钱五分
五香盐[32]……………………………………一厘
深色酱油……………………………………一钱
浅色酱油……………………………………四钱
精卤水[37]……………………………………五钱
食用色素……………………………………一厘
糖浆[40]………………………………………四两

凉开水……………………………………………五钱

花生油……………………………………………一两

制　法：

1．把鸭肠剪开，洗净后捞起，用精盐一钱五分揉搓，清除粘液、污物，用清水漂洗干净。

2．将鸭肠放入沸水锅内滚（氽）约半分钟至刚熟，捞起用清水冷却。小火烧热炒锅，用花生油扫匀锅内壁，下搅匀的鸡蛋液分次摊成蛋片七张（每张直径约18公分）。

3．将网油切七块（每块长、宽各18公分）。咸蛋黄搓成18公分长的圆条（每三只搓一条）。

4．将冰肉一块摊开，把瘦肉、蛋片各一件铺上，撒上香菜叶，取蛋黄一条放入卷好，再用网油一块包成肉蛋卷，然后用鸭肠一付摊平，将肉蛋卷先直捆二圈，再从一端横捆到另一端，然后把肠尾端塞进里面收口，便成香扎。

5．将白糖、深、浅色酱油、豆酱、五香盐、食用色素和精盐（一钱五分）和匀，放入香扎腌约50分钟，用叉烧环在一端穿上。

6．把香扎放入烤炉里，用中火烤约30分钟至熟（用手指捏一下无弹性即熟）取出用糖浆淋匀，晾干后切块（每块厚约2公厘），放在碟上叠成塔形，最后用卤水对开水，加入芝麻油，淋在香扎上便成。

特　点：

此菜精工细作，肉质鲜嫩，甘香味纯，刀切成圆片后，横断面白、绿、金黄、浅黄各色相间，层次分明、鲜丽悦目，为近年创新菜肴之一。

## 一二、蜜汁叉烧

原　料：

去皮半肥瘦猪肉……………………………………十斤
精盐……………………………………………一两五钱
白糖……………………………………………六两三钱
豆酱……………………………………………一两五钱
汾酒………………………………………………三两
深色酱油…………………………………………一两
浅色酱油…………………………………………三两
糖浆㊻……………………………………………一斤

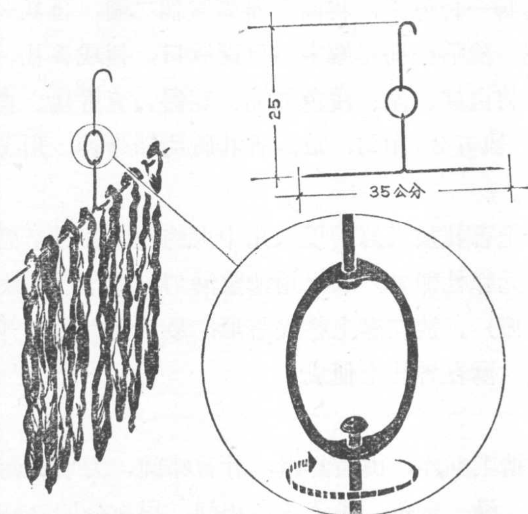



图　叉烧环

制　法：

1．将猪肉切成长36公分、宽4公分、厚1.5公分的肉条。放入瓦盆里，加入精盐、白糖、茂、深色酱油、豆酱、汾酒拌匀，约腌45分钟后，用叉烧环将肉条穿成一排(见图)。

2．将肉排放入烤炉，用中火烤约30分钟至熟（烤时两面转动，瘦肉部分滴出清油时便熟）取出，约晾3分钟后用糖浆淋匀，再放回烤炉烤约2分钟即成，食时按需要份量上桌。

特　点：

此菜为传统菜肴。用挂炉烤制，肉质内咸外甜、略有蜜味，瘦肉焦香，肥肉甘化。

## 一三、卤　水　扎　蹄

原　料：

猪后脚……………………………一只(约重一斤五两)
糖冰肉㉙……………………………………………一斤
瘦猪肉……………………………………………一斤
精盐………………………………………………一钱
芝麻油……………………………………………一分
精卤水㊲……………………………………………三斤
清水………………………………………………三斤

制　法：

1．将猪脚刮洗干净，去掉脚甲，在膝部后方用刀直划至脚跟皮处，接着在上膝处横割一刀，徐徐铲出骨肉留皮（一定

要铲至见皮），然后剔去趾甲骨。糖冰肉和猪肉各切八块（每块长18公分、宽5公分、厚3公厘，约重一两）。将瘦肉腌制[28]。

2．猪脚皮用精盐擦匀，约腌30分钟，洗净后，用干毛巾吸干水分。

3．把猪脚皮铺平（皮里向上），将一层糖冰肉，一层瘦肉叠在皮的中间（共叠十六层），将猪脚皮两端向内折叠，从膝部至脚跟用水草每距3公分扎一道，在膝部用刀切齐皮口（切出来的碎肉全部塞进脚跟尖里，使扎蹄充实丰满），再用水草扎口，最后用两块长15公分、宽5公分的竹板夹着两侧，在两端及中部用草扎紧。

4．瓦盆内盛精卤水三斤、清水三斤，用中火烧沸后放入扎蹄，转用小火浸滚（氽）约30分钟至八成熟取出。用铁针在皮上密戮小孔，放回卤水盆，用小火浸滚（氽）至皮焓（软烂）捞起。冷却后去掉竹板，解出一道水草，在原位重新扎回一道草，如此解开一道重扎一道（不能一次全部解开，否则扎蹄会松散开）。解扎后放回已冷却的卤水盆，食时取出，竖切成两半，然后横切成约1公厘厚的片，放在碟中，用原卤水加入芝麻油淋上便成。

特　点：

此菜制作精细，层次分明，形如猪蹄，甘香味美。

## 一四、白　云　猪　手

原　料：

猪前后脚……………………各一只（约重二斤五两）

精盐……………………………………………九钱
白醋……………………………………………三斤
白糖……………………………………………一斤
五柳料〔注〕……………………………………一两二钱

制　法：

1. 用刀刮去猪脚毛，去蹄甲，洗净后放进沸水锅内煮约半小时捞起，用清水冲漂约1小时半取出，剖开切块（每块约重五钱），再用清水洗净。另换沸水下锅，放入猪脚块煮约20分钟后捞起，又用清水冲漂约1小时半取出。再换沸水煮约20分钟至六成软烂捞起，冷却待用。

2. 放白醋下锅，烧至微沸加入白糖、精盐，溶解后盛在盆中，用洁布过滤，冷却后将猪脚块放入浸约6小时，捞起盛碟，撒上五柳料便成。

特　点：

此菜是传统风味。制作独特，肉质软中带爽，肥而不腻，夏冬皆宜。

## 一五、豉汁蒸排骨

原　料：

猪排骨…………………………………………五两
蒜泥……………………………………………二分
豆豉泥…………………………………………五分
精盐……………………………………………二分

注：五柳料是瓜英、锦菜、红姜、白酸姜、酸荞头制成。

味精……………………………………………三分
白糖……………………………………………五分
深色酱油………………………………………一钱
浅色酱油………………………………………五分
干淀粉…………………………………………二钱
花生油…………………………………………三钱

制　法：

将排骨先切成条，后切成2.5公分的小块，洗净晾干水分。把蒜、豆豉、糖、盐、味精、浅色和深色酱油与排骨一起拌匀，再拌入干淀粉，移放到碟上，淋油后放入蒸笼用中火蒸约15分钟至汁清即熟。

特　点：

此菜肉鲜美而有豉、蒜香味，制作简便，四季皆宜。

## 一六、脆皮炸大肠

原　料：

猪大肠头………………………………………一斤
蒜泥……………………………………………一分
葱米……………………………………………一分
辣椒粒…………………………………………一分
精盐……………………………………………六钱
芝麻油…………………………………………一分
糖醋㊺……………………………………………二两
糖浆㊻……………………………………………二两

白卤水㊳……………………………………………三斤
湿淀粉……………………………………………一钱
花生油………………………………三斤(耗八钱)

制　法：

1．将肠头洗净，翻出内壁，用精盐揉搓，清除粘液污物，用清水漂洗干净。然后放入沸水中焯一下捞起，倒入沙锅，下沸水三斤，用中火煲约1小时至烩(软烂)取出，放入微沸的白卤水中，端离火口浸约15分钟，捞起用糖浆涂匀，穿在叉烧环上，约晾二小时至干。

2．用旺火烧热炒锅，下花生油烧至四成热，放入肠头，边炸、边翻动，炸至大红色，倒入笊篱沥去油。将炒锅放回炉上，下蒜、葱、辣椒、爆至有香味，加入糖醋，烧沸后用湿淀粉调稀勾芡，淋上麻油，分盛两小碟。

3．将炸好的肠头斜切成长约3公分的块(如猪肠大条，可先剖开两半再切块)，盛在碟中，立即上桌，以糖醋佐食。

特　点：

此菜粗料精制，皮脆肉嫩，味香浓，色泽红如烧鹅，故又有“假烧鹅”之称。

## 一七、油 泡 爽 肚

原　料：

猪肚蒂〔注〕……………………………………………三斤

注：猪肚蒂即猪肚较厚部位，俗称肚仁，约占整个猪肚的五分之一，是整个猪肚中最爽脆的部分。

姜花[21] …………………………… 十片（约重一钱）
葱榄[18] ……………………………………………一钱
蒜泥……………………………………………………五分
精盐………………………………………………一钱五分
味精………………………………………………一钱四分
芝麻油…………………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………………一厘
绍酒……………………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………一钱五分
湿淀粉…………………………………………………一钱
小苏打…………………………………………………六分
芡汤[35] ………………………………………………一两
熟猪油 …………………………… 二斤（耗一两半）

制　法：

1．将猪肚蒂洗净，剖开成大片，去掉面上肥油，撕去内衣（不可撕破表皮，净重约一斤五两），洗净，在蒂内一面用斜刀刻井字花纹（刀距2公厘）。然后将整片肚蒂切开两半，再改切成三角形的块，放入小苏打、精盐、干淀粉和味精（七分）搅拌，约腌1小时。

2．将芡汤、胡椒粉、麻油、湿淀粉和味精（七分）调成芡汁。

3．把肚蒂块放入沸水锅内滚（氽）至五成熟，倒入漏勺沥去水。

4．用中火烧热炒锅，下猪油烧至五成热，放入肚蒂块过油约1分钟至刚熟，倒入笊篱中，沥去油。炒锅放回炉上，

下蒜、姜、葱爆至有香味，放入肚蒂块，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油三钱炒匀盛碟，迅速上桌。

特　点：

此菜色泽洁白，芡汁明亮，鲜爽脆嫩，食而不腻。

## 一八、五彩酿猪肚

原　料：

猪肚……………………………………一只(约重一斤)
咸鸭蛋黄………………………………四只(约重二两)
去壳皮蛋………………………………三只(约重三两)
瘦猪肉……………………………………………一斤五两
猪皮………………………………………………五两
熟瘦火腿…………………………………………三钱
香菜………………………………………………一两五钱
精盐………………………………………………一钱五分
味精………………………………………………一钱
芝麻油……………………………………………二钱
汾酒………………………………………………五钱
白卤水[38]…………………………………………十斤

制　法：

1. 将猪肚内壁翻出洗净后再翻回来。蛋黄、皮蛋均切成约1.5公分见方的粒；猪肉切成6公厘见方的丁；火腿切细粒；香菜切成长约1公分的段。将猪皮刮洗干净，放入沸水锅内煮至六成软烂，取出切成黄豆大小的粒。

2．将猪肉丁、精盐、味精放入盆中，搅至起胶，加入蛋黄、皮蛋、猪皮拌匀，再加入香菜、麻油搅成馅料，填入猪肚内，用线绳缝口；然后放入汤锅内，用中火滚（氽）约30分钟，捞起用铁针将瓤猪肚两面各戳几个小孔，再放入汤锅内，用微火煮约2小时至焓捞起。

3．锅内放入白卤水，用旺火烧沸，放入瓤猪肚，改用微火煮15分钟后，连白卤水一起倒入盆内，加入汾酒，浸泡约10分钟捞起。冷却后放入冰箱冷藏约2小时，取出用横刀片开两边，每边切成两段，再切成3公厘厚的片，在碟上拼成扇形（或圆形）即成。

特　点：

此菜粗料精制，五彩缤纷，绚丽悦目；肉质爽嫩，从冰箱取出后立即切片上桌，凉爽可口，为近年来创新凉菜之一。

## 一九、脆片焗猪肝

原　料：

猪肝……………………………………………八两
虾片……………………………………………三钱
芝麻油…………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………一厘
果汁㊴…………………………………………一两五钱
绍酒……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………一钱

花生油……………………………一斤五两(耗一两)

制　法：

1. 将猪肝切成3公厘厚的片，腌制[31]后，放入沸水锅滚（汆）至五成熟，捞起沥去水。

2. 把果汁、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

3. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入虾片，炸至膨胀而松脆时捞起。随即下猪肝片过油至八成熟，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下猪肝，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油三钱炒匀上碟，四周放上虾片即成。

特　点：

此菜在铁色的猪肝中，镶以白色的虾片，色调和谐；肉质爽、嫩、滑，滋味鲜、香、酸，四季皆宜。

## 二〇、烧网油肝花

原　料：

猪网油……………………………………………八两

猪肝………………………………………………六两

糖冰肉[29]………………………………………二两四钱

姜片………………………………………………四钱

葱段………………………………………………二钱

长葱条…………………………十二条(约重一两六钱)

精盐……………………………………………一钱五分

味精………………………………………………五分

五香粉……………………………………………五分

白糖……………………………………………………三钱

汾酒……………………………………………………五钱

干淀粉…………………………………………………六钱

制　法：

1．将猪肝和冰肉分别切成四条（每条长约15公分），下姜、葱、汾酒、精盐、味精拌匀，约腌1小时，取出沥干后，再用白糖、五香粉拌匀。

2．用温水把网油洗净，晾干后切成长20公分、宽15公分的块，摊开，分别撒上干淀粉，放入猪肝、冰肉各一条、长葱条三条，卷成直径约3公分的长条，沾上干淀粉，用铁叉叉着，放在炭炉上先用旺火烤约10分钟（边烤边转动），改用中火再烤约10分钟，见呈金黄色至熟时，抽出铁叉，每条横切八段上碟便成。食时佐以蒜泥、白醋。

特　点：

此菜焦香爽嫩，外皮金黄，横断面色素多采，具有东江风味。

## 二一、滑　蛋　牛　肉

原　料：

去壳鸡蛋……………………………………………六两

腌牛肉片㉚…………………………………………五两

葱米……………………………………………………一分

精盐……………………………………………………五分

味精……………………………………………………五分

胡椒粉……………………………………………………一厘

芝麻油……………………………………………………一分

花生油………………………………一斤（耗一两半）

制　法：

1. 将鸡蛋液搅匀，加入味精、精盐、胡椒粉、葱和油（五钱），一并拌成蛋浆。

2. 用中火烧热炒锅，下花生油烧至四成热，再下牛肉片过油至熟，倒入笊篱中沥去油后，和蛋浆一起拌匀。将炒锅放回炉上，倒入已拌匀蛋浆的牛肉，边炒、边加油三钱，炒至熟。最后淋麻油和花生油（二钱），炒匀，上碟堆成山形便成。

特　点：

此菜色泽浅黄而油润，肉鲜嫩滑，蛋香浓郁。

## 二二、蚝 油 牛 肉

原　料：

腌牛肉片[30]……………………………………………六两

蚝油…………………………………………二钱五分

蒜泥………………………………………………一分

姜片………………………………………………五分

葱段………………………………………………一钱

味精………………………………………………二分

胡椒粉……………………………………………一厘

深色酱油…………………………………………一钱

绍酒……………………………………………五分

湿淀粉…………………………………………一钱

芝麻油…………………………………………一分

淡二汤[31]……………………………………五钱

花生油……………………………一斤五两(耗油八钱)

制　法：

1. 把蚝油、味精、酱油、麻油、胡椒粉、湿淀粉、二汤调成芡汁。

2. 用旺火烧热炒锅，下油，烧至四成热，下牛肉片过油至九成熟，倒入笊篱沥去油。将炒锅放回炉上，下蒜、姜、葱爆至有香味，放入牛肉片，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油二钱炒匀，迅速盛碟便成。

特　点：

此菜用蚝油烹制，蚝味鲜浓，肉质软滑，制法简便。

## 二三、菜 莲 炒 牛 肉

原　料：

腌牛肉片[30]……………………………………三两

菜莲[20]………………………………………四两

姜片……………………………………………五分

蒜泥……………………………………………一分

精盐……………………………………………五分

绍酒……………………………………………一钱

胡椒粉…………………………………………一厘

芝麻油……………………………………………一分

湿淀粉……………………………………………一钱

淡二汤㉞……………………………………………二两

芡汤㉟……………………………………………五钱

花生油………………………………约一斤(耗八钱)

制　法：

1. 将麻油、胡椒粉、湿淀粉、芡汤调成芡汁。

2. 用中火烧热炒锅，下花生油二钱，放入菜莛、精盐、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。将炒锅放回炉上，下油一斤烧至六成热，下牛肉过油至九成熟，倒入笊篱沥去油。再将炒锅放回炉上，下蒜、姜、菜莛、牛肉片略炒，烹入绍酒，用芡汁勾芡，淋油二钱炒匀上碟便成。

特　点：

此菜色泽鲜明，肉嫩滑而鲜，菜翠绿而爽。

## 二四、沙茶涮牛肉

原　料：

牛后腿肉(葫芦肉)…………………………一斤五两

生菜(消毒)……………………………………二斤

沙茶酱[注]…………………………………… 三两

精盐……………………………………………一钱二分

味精……………………………………………六分

---

注：沙茶酱是由花生仁、白芝麻、左口鱼、虾米、椰丝、大蒜、生葱、芥末、香菜子、辣椒等原料磨碎加油、盐熬煮而成，色泽金黄，味香辣浓郁。

白糖粉……………………………………………………六钱
芝麻酱……………………………………………………一两
辣椒油……………………………………………………二钱
淡二汤[31] ……………………………………………一斤五两
熟猪油……………………………………………………二两

制　法：

1．将牛肉洗净去筋，照肉纹横切成长10公分、宽6公分的薄片（越薄越好），盛在碟中。把生菜分盛二碟。

2．将沙茶酱、猪油、麻酱、辣椒油、白糖粉搅匀成酱料，分盛两碗。把其中一碗加入二汤一两和匀，分装二小碟。

3．餐桌上置一炭炉，放上沙锅，下二汤、精盐、味精和酱料一碗，加锅盖。汤沸后，将牛肉片和生菜分批放入，边涮边蘸着酱料吃。

特　点：

此菜刀工细致，肉薄而嫩，生菜爽口，有沙茶的特殊滋味，边涮边吃，饶有风趣，是潮汕人民冬春喜爱的食品。

## 二五、蛋茸牛肉羹

原　料：

去壳鸡蛋……………………………………………………三两
腌牛肉片[30] ……………………………………………九两
精盐………………………………………………………一钱二分
味精……………………………………………………………一钱

胡椒粉……………………………………………一厘
芝麻油……………………………………………一分
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………八钱
淡二汤[34] ……………………………………………三斤
熟猪油……………………………………………六钱

制　法：

1. 将腌牛肉片剁成麦粒状，放入沸水锅滚（氽）至五成熟，倒入漏勺沥去水。

2. 用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒，加二汤、精盐、味精、胡椒粉、麻油和牛肉粒，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡。将炒锅端离火口，将搅匀鸡蛋液徐徐倒入锅中，边倒边顺同一个方向搅成糊，最后淋油三钱推匀，盛入汤窝即成。

特　点：

此菜质地较稠，味清淡，汤鲜美，肉软嫩，蛋香滑。

## 二六、爽　口　牛　丸

原　料：

去筋膜牛肉……………………………………一斤
葱球[19] ……………………………………………一两
精盐……………………………………………一钱二分
味精……………………………………………一钱五分
白糖………………………………………………三分
胡椒粉……………………………………………一厘

湿淀粉……………………………………………八钱
上汤㉞……………………………………………三斤
清水……………………………………………一两八钱
熟猪油……………………………………………一钱

制　法：

1．将清水、精盐、味精、白糖、湿淀粉放入盆中，调成味料。把牛肉放在砧板上，用铁锏一对剁成细泥后，再用刀剁约5分钟，放入味料盆中拌挞至起胶，挤成丸子（每个约重三钱），浸入冷水盆内(冷天浸约15分钟，热天浸约5分钟）。

2．把牛肉丸放入沸水锅内，用小火滚（氽），水要保持微沸，火候不宜过旺，至牛肉丸浮出水面便熟(约12分钟)，捞起放入冷水里浸1分钟后，再放入沸水中泡约5分钟至热捞起，放入汤窝内，加葱球，撒胡椒粉，淋上猪油。

3．用中火烧热炒锅，放入上汤，烧至微沸，撇去汤面浮沫，轻轻倒入窝内便成。

特　点：

此菜系汤菜。制法独特，汤味清鲜，肉丸爽脆，是东江地区传统菜品之一。

## 二七、淮杞炖牛腰

原　料：

牛腰（小腿）肉……………………………………五两
淮山药……………………………………………三钱
枸杞子……………………………………………一钱五分

桂元肉……………………………………………一钱五分
姜片…………………………………………………二钱
葱条…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………四分
味精…………………………………………………五分
姜汁酒⑭……………………………………………二钱
绍酒…………………………………………………二钱
白开水………………………………………………一斤
花生油………………………………………………二钱

制　法：

1. 将淮山药、枸杞子、桂元肉洗净，放入炖盅内。

2. 将牛肉放入沸水锅滚(汆)约3分钟捞起，洗净后照肉纹横切成厚约4公厘的片。用中火烧热炒锅，下花生油，放入牛肉片爆炒，烹姜汁酒，炒匀后放进盅内，姜、葱放在上面。

3. 用中火烧热炒锅，下白开水、精盐、味精、绍酒后，倒进盅内，加盖入蒸笼用中火炖约2小时至炝（软烂），取出，去掉姜、葱即成。

特　点：

此菜汤清味鲜，肉软滑而有淮杞香味，为冬令炖品。

## 二八、干 逼 牛 腩

原　料：

牛腩…………………………………………………一斤

姜块（捶裂）……………………………………一两
蒜泥……………………………………………一钱
豆酱……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………二分
白糖……………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………一厘
陈皮末…………………………………………一分
芝麻油…………………………………………一分
八角末…………………………………………一分
深色酱油………………………………………一钱
浅色酱油………………………………………一钱
绍酒……………………………………………一钱
淡二汤[34]……………………………………二斤
花生油……………………………………一两二钱

制　法：

1. 将牛腩洗净，用沸水煮至九成熟，捞起，切成小方块（每块约重四钱）。

2. 用中火烧热炒锅，下油，放入蒜、姜、豆酱爆至有香味，加入牛腩略煸，烹绍酒，加二汤、深、浅色酱油、精盐、味精、白糖、八角末、陈皮末，约煮2分钟，即转入沙锅里，加盖，用小火焖约80分钟（时间视牛腩老嫩而定）至软烂（以汁起胶质为佳），最后撒上胡椒粉，淋上麻油即成。

制作时要注意掌握火候，中途不能歇火和加水，否则影响香味。

特　点：

此菜用沙锅烹制，保持原汁原味，醇香、软烂，秋冬最宜。

## 二九、糟汁泡胘胱

原　料：

牛双胘〔注〕……………………………二斤四两
红糟汁……………………………………一两
蒜米………………………………………一钱
姜米………………………………………一钱
葱米………………………………………三钱
精盐……………………………………一钱二分
味精………………………………………一钱
芝麻油……………………………………一分
胡椒粉……………………………………一厘
绍酒………………………………………一钱
干淀粉……………………………………二钱
湿淀粉……………………………………二钱
上汤㉞……………………………………一两二钱
花生油…………………………三斤(耗二两)

制　法：

1．把牛双胘剥去外皮，去掉筋膜后洗净，在圆的面上刻人字花纹(刀距约4公厘，不切断)；再翻转另一面隔6公厘横刻一刀（不切断)；然后切成长4公分，宽2.5公分的块，

注：即牛肚，要扁厚部分。

放入清水中浸约30分钟取出，用洁净毛巾吸干水分，下干淀粉拌匀。

2. 将上汤、精盐、味精、麻油、胡椒粉、糟汁、湿淀粉调成芡汁。

3. 用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆，再下油三斤，烧至六成热，放入膎胱块过油至九成熟，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下姜、葱、蒜爆至有香味，放入膎胱块略炒，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油五钱炒匀上碟便成。

特　点：

此菜刀法均匀，色泽微红，鲜爽嫩滑，有糟汁香味，是东江菜品之一。

## 三〇、红 扒 羊 肉

原　料：

羊肋条肉……………………………………一斤五两
浸发香菇……………………………………一两
红枣……………………………………五钱
去皮荸荠……………………………………四两
陈皮……………………………………二分
八角……………………………………二分
姜片……………………………………二钱
葱条……………………………………二钱
精盐……………………………………一钱二分
味精……………………………………五分

胡椒粉……………………………………………二厘

芝麻油……………………………………………二分

深色酱油…………………………………………四钱

姜汁酒⑭ ………………………………………五钱

绍酒………………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………三钱

淡二汤㉞ ………………………………………三斤

花生油…………………………二斤(耗一两五钱)

制　法：

1．用火燎去羊皮上的毛，放在清水盆内刮净取出。将肋骨每隔4公分砍一刀（肉不砍断)，放入沸水锅中滚(汆)约3分钟捞起，用酱油二钱涂在羊皮上着色。

2．用中火烧热炒锅，下花生油烧至六成热，用笊篱托着羊肉炸浸（炸时加盖，以免油溅伤人）约1分半钟至大红色，倒入笊篱中沥去油。将炒锅放回炉上，下羊肉略爆，烹姜汁酒、加二汤、精盐、味精、八角、陈皮、红枣、荸荠和酱油二钱，烧沸后，一并倒进用竹笪（竹箅子）垫底的沙锅里，加盖，用中火煲约1小时半至九成软烂，使汤浓缩到约一斤，放入香菇再煲10分钟取出，去掉姜、葱、陈皮，倒出原汤八两待用。将荸荠切开两半，与红枣、香菇一起盛入碟中，把羊肉切成长4公分、宽2.5公分的块后，皮向上，放在上面。

3．用中火烧热炒锅，下油四钱，烹绍酒，加原汤、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和花生油（五钱）推匀，淋在羊肉上便成。

特　点：

此菜用沙锅烹制，保持原汁，香味浓郁，肉质软烂，秋冬最宜。

## 三一、炖羊头蹄

原　料：

羊头（一个）
羊蹄（四只）｝……………………………共约重四斤

淮山药……………………………………………三钱
枸杞子……………………………………………二钱
桂元肉……………………………………………二钱
红枣………………………………………………三钱
去皮荸荠…………………………………………四两
陈皮………………………………………………二分
姜片………………………………………………五钱
葱条………………………………………………三钱
精盐…………………………………………一钱二分
味精…………………………………………一钱二分
胡椒粉……………………………………………二厘
姜汁酒㊹…………………………………………五钱
白开水……………………………………………五斤
花生油……………………………………………四钱

制　法：

1. 用火燎去羊头、蹄上的毛，放入清水盆刮净取出，

用刀背敲掉蹄甲、羊角，将羊头劈开两半，取出脑、舌，割开口角皮，然后去掉脑中血筋，盛入碗中，下姜汁酒一钱，入蒸笼用中火蒸约5分钟至熟取出。将荸荠切成两半。

2. 把羊头、蹄放入沸水锅滚（氽）约1分钟，再下羊舌，然后一并捞起，放入清水盆中，用尖刀刮净耳腔，剥去舌衣，洗净后沥干水。

3. 用中火烧热炒锅，下油，放入姜、葱、羊头、蹄爆炒，烹姜汁酒四钱，下白开水五斤，约煨5分钟，然后去掉葱条，倒入用竹笪（竹箅子）垫底的沙锅里，放入红枣、陈皮、荸荠，加盖放回炉上用中火煲约1时半后，下淮山药、枸杞子、桂元肉再煲约半小时至炝（软烂）取出，去掉姜、陈皮，取出羊头、蹄、舌，去骨（蹄骨留下，只去掉大骨）切块（每块约重四钱）。再取出红枣、淮山药、枸杞子、桂元肉、荸荠放入炖盅内，把羊肉块和羊脑放在上面。将原汁浓缩到三斤后，撇去浮沫倒入炖盅，加盅盖入蒸笼炖约半小时取出，撒上胡椒粉即成。

特　点：

此菜系传统制法。配料多样，汤味浓郁而鲜美，软烂可口，没有膻味，为冬季佳品。

# 水 产 菜 类

## 三二、清 蒸 桂 鱼

原 料：

宰净桂鱼①……………………一条(约重一斤五两)

熟瘦火腿……………………………………三钱

浸发香菇……………………………………五钱

葱条…………………………………………二条

姜花㉑…………………………八片(约重八分)

香菜(消毒)………………………………二钱

精盐………………………………………一钱五分

味精…………………………………………八分

胡椒粉………………………………………三厘

芝麻油………………………………………一分

绍酒…………………………………………三钱

湿淀粉………………………………………二钱

上汤㉞………………………………………五两

熟猪油………………………………………二两

制 法：

1. 将鱼洗净，用洁布吸干鱼身内外水分，用精盐一钱把鱼里外擦遍。将火腿和香菇各切八片。

2. 把葱条横放在长形碟上(两根葱条相距约10公分)，鱼放在上面，再依次将香菇、火腿、姜花互相间隔，排在鱼上面，力求整齐美观。然后，用油五钱淋在鱼身上，入蒸笼用旺火蒸约15分钟至汁清即熟。取出滗去原汁，去掉葱条，把鱼转盛另一碟中。

3. 用中火烧热炒锅，下油七钱，烧至六成热，淋在鱼上面。将炒锅放回炉上，烹绍酒、加上汤、味精、胡椒粉、和精盐（五分），用湿淀粉调稀勾芡，最后加麻油和猪油（八钱）推匀，淋在鱼上。上桌前把香菜放在鱼的尾部即成。

(“清蒸鲈鱼”、“清蒸鲩鱼”、“清蒸鳙鱼”、“清蒸鳊鱼”制法相同。)

特　点：

此菜讲究火候，清鲜肉滑，细嫩而无小刺，是粤菜“十大海鲜”之一。

## 三三、生 炊 鳊 鱼

原　料：

宰净鳊鱼(编鱼)② ……………………一条(约重二斤)
肥猪肉……………………………………………一两
熟瘦火腿…………………………………………二钱
浸发香菇…………………………………………二钱
芹菜………………………………………………一两

葱条……………………………………………二钱

姜片……………………………………………二钱

红辣椒…………………………………………一分

精盐…………………………………………一钱五分

味精……………………………………………八分

芝麻油…………………………………………一钱

绍酒……………………………………………二分

上汤[34]…………………………………………三两

熟猪油………………………………………一两五钱

橘油[注]………………………………………二两

制　法：

1．芹菜和辣椒洗净后同肥肉、香菇均切成中丝，火腿切成细丝[15]。

2．将精盐（一钱）和绍酒和匀涂遍鱼身，盛入瓦钵，放上姜、葱，入蒸笼用旺火蒸约15分钟至熟取出。弃掉姜、葱，滗出原汁留用。

3．用中火烧热炒锅，下油烧沸，淋在鱼上面。炒锅放回炉上，放入肥肉等丝料略炒，加入原汁、上汤、味精和精盐（五分），用湿淀粉调稀勾芡，加入麻油，淋在鱼上即成。可用橘油佐食。

特　点：

此菜色泽调和，采用韩江一带所产的鲸鱼烹制，原汁鲜美，肉质嫩滑，以橘油佐食，别有风味。

---

注：制桔饼时压榨出来的原汁配糖煮制而成。色棕黑，味酸甜香醇，为潮汕地区特产。

## 三四、酥炸西湖鱼

原　料：

宰净鲩鱼②（去头尾，只要带脊骨的一边）…………………………………………………………约重一斤

五柳料（见"白云猪手"注）……………………二两

辣椒……………………………………………三钱

葱粒……………………………………………三钱

蒜米……………………………………………二分

精盐……………………………………………三分

糖醋……………………………………………六两

芝麻油…………………………………………一分

干淀粉……………………………………二两二钱

湿淀粉…………………………………………四钱

花生油……………………………………二斤（耗二两）

制　法：

1. 将五柳料、辣椒均切成细粒。在鱼身上用刀刻斜井字纹，用盐抹均匀，涂上湿淀粉二钱，最后均匀地沾上干淀粉。

2. 用旺火烧热炒锅，下油烧至六成热，将鱼放入后即端离火口，约炸浸5分钟取起，把锅端回炉上，烧至六成热，再下鱼炸至酥脆、呈金黄色，以带皮一面向上，放在碟里，把油倒回油盆。

3. 炒锅放回中火上，放入蒜、葱、辣椒，糖醋、五柳

料，用湿淀粉二钱调稀勾芡，下麻油和熟花生油（五钱）推匀，淋在鱼上即成。

特　点：

此菜色彩丰富，甘香酥脆，酸辣开胃，四季皆宜。

## 三五、五 柳 鲩 鱼

原　料：

宰净鲩鱼②……………………………………一斤五两
五柳料(见“白云猪手”注)…………………三两
葱丝……………………………………………五钱
青红辣椒丝……………………………………三钱
蒜泥……………………………………………二分
精盐……………………………………………五钱
糖醋⑮…………………………………………七两
芝麻油…………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………二厘
湿淀粉…………………………………………三钱
花生油…………………………………………二两

制　法

1. 将五柳料切成细丝⑮。用旺火烧热炒锅，下沸水七斤，加入精盐，溶解后放入鲩鱼，烧沸时端离火口，加盖浸约10分钟。再将炒锅端回炉上，烧至水微沸时，又端离火口浸约5分钟至熟（用筷子能插到鱼骨即熟）。把鱼捞出沥去水上碟，撒上胡椒粉、葱丝。

2. 把锅中的水倒掉，放在旺火上，下油一两二钱，烧沸后取出八钱淋在鱼上面。接着放入蒜、辣椒、糖醋、五柳料，烧至微沸，将湿淀粉调稀勾芡，加入芝麻油和花生油（八钱）推匀，淋在鱼上面便成。

特　点：

此菜色泽鲜艳，肉质细腻嫩滑，酸中带辣，为夏令佳品。

## 三六、姜葱㷫[注]鲤鱼

原　料：

宰净鲤鱼②……………………一条(约重一斤五两)

姜块(捶裂)……………………………………二两

葱段……………………………………………二两

蒜泥……………………………………………一钱

浸发陈皮丝……………………………………五分

精盐……………………………………………一钱

味精……………………………………………八分

胡椒粉…………………………………………二厘

白糖……………………………………………一钱

蚝油……………………………………………二钱

深色酱油………………………………………三钱

芝麻油…………………………………………一分

绍酒……………………………………………五钱

注：㷫：音近似Wen，广东方言，为粤菜的一种烹饪方法。是将生肉料略煎炸后，用沙锅或炒锅加盖以小火慢慢焖。

湿淀粉……………………………………………………三钱
淡二汤㉞……………………………………………一斤五两
花生油……………………………………………………三两

制　法：

1. 将鱼洗净晾干水分。姜块放入沸水锅中焯约1分钟取出。

2. 用中火烧热炒锅，下油一两二钱，放入鱼煎至两面金黄色取出。下蒜、姜、葱爆至有香味，烹绍酒，加二汤、陈皮丝、精盐、味精、白糖、蚝油、酱油和油（一两）推匀，然后放入鲤鱼，加盖用小火焖约15分钟至熟，取出放在碟中。锅内原汁撒上胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入芝麻油和花生油（八钱）推匀，淋在鱼上便成。

特　点：

此菜肉嫩滑鲜美，味香而浓郁，饶有家乡风味，为秋令佳品。

## 三七、瓦罉焗文岗鲤

原　料：

文岗鲤鱼〔注〕…………………………一条（约重一斤五两）
瘦猪肉……………………………………………………五钱
浸发香菇…………………………………………………五钱
姜块………………………………………………………一两

注：文岗鲤鱼为广东肇庆地区沙埔文岗特产，两脊有金丝条，头小身长，背起驼峰肉，肉质异常肥美。

葱条……………………………………………………三两

精盐……………………………………………一钱二分

味精……………………………………………………八分

白糖……………………………………………………二分

芝麻油…………………………………………………一分

胡椒粉…………………………………………………一厘

深色酱油………………………………………………一钱

浅色酱油………………………………………………一钱

淡二汤[34] ……………………………………………八两

熟猪油…………………………………………………三两

制　法：

1. 把鱼去鳞，鳃，剖腹去净肠脏，用精盐擦匀鱼腹。瘦肉、香菇、姜均切成细丝[15]，加入深、浅色酱油、味精拌匀。

2. 瓦罉（沙锅）中放入上汤，垫上竹笪（竹箅子），排入葱条，把鱼放在上面，再铺上瘦肉等丝料，将油烧沸后淋在鱼身上，加盖用旺火烧沸后，改用中火焖约15分钟至熟，取出盛碟，淋入原汁、麻油，撒上胡椒粉便成。

特　点：

此菜采用文岗鲤鱼，用沙锅烹制，能保持原味，肉质异常鲜嫩肥美，滑腻清香，是秋天佳品。

## 三八、碧绿三拼鲈

原　料：

净鲈鱼肉………………………………………………一斤

熟瘦火腿……………………………………一两二钱
浸发香菇……………………………………………一两
熟笋花㉑………………………二十四片(约重二两)
郊菜⑳……………………………………………四两
姜花㉑……………………十二片(约重一钱二分)
精盐…………………………………………一钱二分
味精……………………………………………………一钱
胡椒粉……………………………………………三厘
芝麻油……………………………………………一分
绍酒…………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………二钱
上汤㉞……………………………………………三两
淡二汤㉞…………………………………………一两
芡汤㉟……………………………………………五钱
熟猪油…………………………………………一两六钱

制　法：

1. 把鲈鱼肉顺着直纹切成长6公分、宽3公分、厚3公厘的片共二十四片。火腿切成5公分长的长方形薄片共二十四片。香菇切成二十四片。

2. 炒锅放在炉上，下沸水五两、精盐二分，放入笋花焯约1分钟，倒入漏勺沥去水。

3. 鲈鱼片用精盐四分、味精四分拌匀，与火腿、香菇、笋花交错相间，拼成鱼鳞形，分三行砌在碟上（每行各八片），每行之间插入姜花四片。然后淋油三钱，入蒸笼用旺火蒸约7分钟至熟，取出滗去原汁。

4. 用中火烧热炒锅，下油三钱，放入郊菜、精盐（二分）、二汤(一两)，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油二钱，放入郊菜，用芡汤调匀湿淀粉二分勾芡，取出摆在三行拼件的中间，共排四列。

5. 用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒，加上汤、胡椒粉、麻油、精盐(四分)、味精(六分)，用湿淀粉一钱八分调稀勾芡，最后加油五钱推匀，淋在每行拼件上即成。

特　点：

此菜刀工均匀，色素多采，肉鲜嫩而滑，菜清淡而爽，是传统风味。

## 三九、香滑鲈鱼球

原　料：

净鲈鱼肉……………………………………………二斤
葱段…………………………………………………一钱
姜花㉑ ……………………………………五片(约重五分)
精盐…………………………………………………七分
味精…………………………………………………七分
白糖…………………………………………………三分
绍酒…………………………………………………二钱
芝麻油………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………一钱五分
上汤㉞ ………………………………………………二两
熟猪油………………………………………二斤(耗二两)

制　法：

1. 将鲈鱼去皮起肉，顺着直纹切成长6公分、宽3公分、厚6公厘的鲈鱼球(净重一斤)，用精盐二分拌匀。

2. 用旺火烧热炒锅，用油搪(涮)锅后倒回油盆；再下油二斤，烧至五成热，放入鲈鱼球过油约半分钟至八成熟，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下姜、葱，烹绍酒，加上汤、味精、白糖和精盐(五分)，再放入鲈鱼球，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和猪油(五钱)炒匀即成。此菜制作时，刀法要均匀，火候要适宜，芡头要准，起锅后立即上桌，否则会影响质量。

特　点：

此菜讲究火候、油温，色泽洁白，芡汁明亮，肉纹呈弧形，清爽鲜美，为粤菜“十大海鲜”之一。

## 四〇、锅贴鲈鱼

原　料：

肥猪肉……………………………………四两五钱
鲈鱼肉……………………………………六两
锅贴蛋浆51……………………………四两
熟瘦火腿末……………………………一钱
炸榄仁末58……………………………三钱
精盐………………………………………三分
味精………………………………………五分
芝麻油……………………………………一分

胡椒粉……………………………………………一厘

干淀粉……………………………………………五钱

花生油…………………………一斤五两(耗二两)

制　法：

1. 将肥肉切成长5公分、宽2.6公分、厚约1.5公厘的长方块共二十四块(每块约重一钱二分)，进行腌制㉘。鲈鱼肉切成长5公分、宽3公分、厚3公厘的厚块共二十四块(每块约重二钱五分)，加入精盐、味精、胡椒粉、麻油拌匀。

2. 用三分之一的蛋浆和腌肥肉拌匀；用三分之二的蛋浆和鱼块拌匀。用干淀粉二钱五分均匀地撒在大碟里，把肥肉排在上面，在每块肥肉的中心，放上火腿末和炸榄仁末，把鱼块逐块整齐地与肥肉粘在一起，再用干淀粉二钱五分均匀地撒在鱼块上，用手轻轻地压一下，使肥肉块和鱼块粘紧即成锅贴。

3. 用旺火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆，端离火口，把锅贴逐块排入锅中(肉在下面)，把锅端回炉上，用中火边煎边加油，至两面呈金黄色，再加油浸没锅贴，端离火口，炸浸至酥脆，倒入笊篱沥去油，取出剪齐四边，在碟上砌成山形即成。食时佐以喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐㉝。

特　点：

此菜色泽金黄，鱼肉鲜美，沾上锅贴蛋浆，外焦里嫩，醇香酥脆。

## 四一、郊外大鱼头

原　料：

大鱼头……………………………一个(约重一斤五两)

半肥瘦猪肉丝……………………………一两五钱

郊菜⑳………………………………………八两

水豆腐………………………………………五两

炸蒜肉㊾……………………………………一两五钱

浸发香菇丝…………………………………五钱

姜丝…………………………………………一钱

精盐…………………………………………一钱四分

味精…………………………………………八分

白糖…………………………………………一钱

蚝油…………………………………………二钱

芝麻油………………………………………一分

胡椒粉………………………………………三厘

深色酱油……………………………………五钱

绍酒…………………………………………三钱

干淀粉………………………………………一两七钱

湿淀粉………………………………………四钱

淡二汤㉞……………………………………一斤七两

芡汤㉟………………………………………四钱

花生油…………………………四斤(耗三两半)

制 法：

1. 将鱼头去鳃洗净，涂抹盐水(清水三钱、精盐五分)，随即沾上干淀粉。将豆腐切成长4公分，宽2.5公分、厚1公分的块。

2. 用旺火烧热炒锅，下油四斤，烧至七成热，放入鱼头即端离火口炸浸，边炸边翻转鱼头；油温下降后，又端回炉上，烧至七、八成热时，再端离火口炸浸，如此反复二次，约炸浸10分钟。最后在旺火上炸至鱼头轻浮脆香后捞起。随即把豆腐放入，约炸2分钟捞起，把油倒回油盘。

3. 炒锅放回炉上，下肉丝、姜丝、蒜肉、冬菇丝爆至有香味，烹绍酒，加二汤、豆腐块、鱼头，略煸一下，即转入沙锅内，下酱油二钱，加锅盖，移到小火上，焖至鱼头变软，加入白糖、蚝油、味精和精盐（五分）再焖到发出香味时，捞起鱼头置于碟中，把胡椒粉撒在上面。

4. 沙锅内的鱼头将要捞起时，把炒锅置于旺火上，下油五钱，放入郊菜，加精盐四分、二汤二两，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。将炒锅放回炉上，下油二钱，放入郊菜，用芡汤调匀湿淀粉（一钱五分）勾芡，取出放在鱼头四周。

5. 把沙锅里的原汁倒在炒锅里，加酱油三钱，用湿淀粉二钱五分调稀勾芡，最后加麻油和花生油（五钱）推匀，淋在鱼头上即成。

特 点：

此菜形如狮子头，骨酥香而味浓郁；因制作源于广州近郊，取料新鲜，故名“郊外”。

## 四二、豉油蒸生鱼

原　料：

生鱼（乌鱼）……………………一条（约重一斤五两）

姜片……………………………………………三钱

葱条……………………………………………二条

葱丝……………………………………………三钱

精盐……………………………………………五分

味精……………………………………………八分

芝麻油…………………………………………一分

胡椒粉…………………………………………二厘

白糖……………………………………………五分

深色酱油………………………………………四钱

绍酒……………………………………………二钱

上汤㉞…………………………………………三两

熟猪油………………………………………一两五钱

制　法：

1. 将生鱼宰杀③，洗净后用洁净毛巾吸干水分。葱条横放在碟中，用精盐五分擦遍鱼身，放在碟内葱条上（肉向上），加姜片，下油三钱，入蒸笼用旺火蒸约15分钟至熟取出，滗去原汁，去掉姜片、葱条，把鱼转放到另一碟上，撒上胡椒粉、葱丝。

2. 用中火烧热炒锅，下油一两二钱，烧至六成热，取出八钱淋在鱼上。随即放入绍酒、上汤、味精、麻油、白糖，

烧沸后加酱油和匀，淋在鱼上便成。

（豉油蒸鲩鱼、鳙鱼、鲮鱼制法相同）。

特　点：

此菜肉质鲜嫩，爽滑适口，清淡而有豉味。

## 四三、肝肠生鱼卷

原　料：

生鱼（乌鱼）……………………………一条（约重二斤）
熟肝肠〔注〕……………………………………二两
去壳鸡蛋…………………………………………二两
姜花㉑………………………………五片（约重五分）
葱条………………………………………………一两
葱榄⑱……………………………………………一钱
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
湿淀粉…………………………………………一钱五分
上汤㉞……………………………………………二两
熟猪油……………………………………八两（耗二两）

制　法：

1. 将每条肝肠横切三段，每段竖着刀切成四条。把葱条切成与肝肠同样长的段。将鸡蛋液搅匀。

注：用鸭肝作馅的香肠。

2. 将生鱼宰杀[3]，起肉一斤，斜切成“双飞”片（一刀不切断，一刀切断即为“双飞”），下精盐八分涂匀。将双飞片掰开（鱼皮向上），放入肝肠、葱段各一条，从鱼肚肉的一端往内将鱼片卷成圆筒形。逐条卷好后，放在碟里，分行紧密排好（卷口在上）把鸡蛋液淋在上面，卷口处要多淋些鸡蛋液，以免松散。

3. 将上汤、麻油、胡椒粉、味精、精盐（二分）、湿淀粉调成芡汁。

4. 用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油四两，烧至五成热，排入鱼卷煎炸至稍硬，滗出油。将鱼卷翻转，加油四钱再煎，边煎边下油，直至两面呈金黄色时滗出油，下姜花、葱榄，用芡汁勾芡，再淋油五钱拌匀上碟便成。

特　点：

此菜呈金黄色，芡汁光润，味鲜肉滑，嚼后有肝肠甘香回味。

## 四四、蒜心生鱼片

原　料：

生鱼（乌鱼）肉……………………………………四两
嫩蒜心（苗）……………………………………六两
姜花[21]……………………………五片（约重五分）
精盐……………………………………………五分
胡椒粉…………………………………………二厘
芝麻油…………………………………………一分

绍酒……………………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………一钱五分

淡二汤[34]……………………………………………一两

芡汤[35]………………………………………………七钱

熟猪油…………………………………一斤(耗一两)

制　法：

1．将生鱼肉斜切成2公厘厚的片，加入精盐二分拌匀。蒜心切成长约4公分的段。将芡汤、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

2．用旺火烧热炒锅，下油三钱，放入蒜心、精盐（三分)、二汤炒至熟，倒入漏勺沥干水。炒锅洗净放回炉上，下油一斤，烧至五成热，下鱼片过油至九成熟，迅速倒入笊篱沥干油。炒锅再放回炉上，放入姜、蒜心、鱼片，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油三钱炒匀便成。

特　点：

此菜蒜芯碧绿爽脆，鱼片嫩滑鲜美，有浓郁蒜香味。

## 四五、山斑烩豆腐

原　料：

山斑鱼〔注〕……………………………………………一斤

水豆腐…………………………………………………六两

熟瘦火腿末……………………………………………一钱

鸡蛋清…………………………………………………一两

注：此鱼生活在山涧中，主要产地在广西。

葱米……………………………………………五分
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………五分
胡椒粉…………………………………………一厘
芝麻油…………………………………………一分
绍酒……………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………五钱
上汤㉞……………………………………一斤五两
熟猪油…………………………………………五钱

制　法：

1. 将山斑鱼捶晕，用一支筷子从嘴插入鱼腹中（使鱼体笔直），然后削鳞，取鱼肉三两洗净，横切成约1公厘厚的片（其余鱼肉和鱼骨另作他用）。把豆腐搅烂。鸡蛋清搅匀。

2. 用旺火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒，加上汤、豆腐、精盐、味精、胡椒粉，烧至微沸，下鱼片，用湿淀粉调稀勾芡。然后放入蛋清、葱米、麻油和猪油（二钱）推匀，盛在瓷窝内，撒上火腿末即成。

特　点：

此菜羹质稠浓，汤味鲜美，色泽乳白，点缀以红色的火腿末，美观和谐。

## 四六、煎 封 鲳 鱼

原　料：

鲳鱼……………………………一条（约重一斤五两）

煎封汁⑩……………………………………………五两

姜米……………………………………………………三分

葱米……………………………………………………三分

蒜泥……………………………………………………三分

胡椒粉…………………………………………………二厘

芝麻油…………………………………………………一分

浅色酱油………………………………………………三钱

绍酒……………………………………………………二钱

姜汁酒㊹………………………………………………三钱

花生油………………………………………二斤(耗二两)

制　法：

1. 将鱼宰杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，两面各斜拉四刀，用酱油、姜汁酒腌约10分钟。把煎封汁、芝麻油、胡椒粉调成芡汁。

2. 用中火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆；放入鲳鱼，边煎边加油，煎炸至两面呈金黄色，再加油炸约10分钟至熟，捞起盛在碟中，把油倒回油盘。

3. 炒锅放回炉上，下蒜、葱、姜爆至有香味，烹绍酒，用芡汁勾芡，加油五钱推匀，淋在鱼身上便成。

特　点：

此菜色泽金黄，肉质细嫩而骨软，甜中略带酸味。

## 四七、蒜子焖鲋鱼

原　料：

鲋鱼肉…………………………………………………一斤

瘦猪肉丝……………………………………一两
炸蒜肉[59]……………………………………一两
浸发香菇丝……………………………………五钱
葱丝(消毒)……………………………………五钱
姜丝……………………………………一钱
蒜泥……………………………………二分
精盐……………………………………六分
味精……………………………………五分
白糖……………………………………三分
胡椒粉……………………………………一厘
芝麻油……………………………………一分
深色酱油……………………………………一钱五分
绍酒……………………………………三钱
干淀粉……………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………三钱
淡二汤[34]……………………………………一斤二两
花生油……………………………………二斤(耗二两)

制　法：

1．将鱼肉切块(每块约重七钱)，用盐水（清水三钱、精盐三分）涂抹，随即沾上干淀粉。

2．用中火烧热炒锅，下油烧至六成热，将鱼逐块放入，约炸5分钟至金黄色，倒入笊篱沥去油。

3．炒锅放回炉上，下蒜、姜、肉丝、香菇丝爆透，烹绍酒，下二汤、鱼块、炸蒜肉、精盐(三分)、味精、酱油、白糖，约焖10分钟，撒入胡椒粉、用湿淀粉调稀勾芡，最后

淋麻油和花生油（五钱）拌匀，盛在碟中，撒上葱丝便成。

特　点：

此菜色泽金黄，肉质鲜美嫩滑，有浓郁的蒜香味。

## 四八、油泡鱼青丸

原　料：

鱼青⑯……………………………………………一斤

葱榄⑱……………………………………………一钱

姜花㉑……………………………五片(约重五分)

蒜泥………………………………………………一分

味精………………………………………………五分

胡椒粉……………………………………………一厘

芝麻油……………………………………………一分

绍酒………………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………一钱半

上汤㉞……………………………………………七钱

熟猪油……………………………二斤(耗一两)

制　法：

1. 将鱼青挤成橄榄形小丸(每丸约重一钱)，放在盛有清水的大碟里。炒锅置于中火上，下沸水二斤，放入鱼丸，微沸后即端离火口，约浸1分钟至鱼丸浮起，（捏之有弹性便熟），倒入漏勺沥去水。将上汤、味精、麻油、胡椒粉、湿淀粉，调成芡汁。

2. 用中火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆；再下

猪油一斤半，烧至三成热时，放入鱼丸，略为搅动后即倒入笊篱沥去油。把炒锅放回炉上，下蒜、姜、葱，爆至有香味，放入鱼丸，烹入绍酒，用芡汁勾芡，最后淋芝麻油四钱炒匀便成。

制作时动作要快，火候要准，否则鱼丸不洁白爽滑。

特　点：

此菜色雪白，味清鲜，肉爽滑，形小别致，清雅大方。

## 四九、什锦鱼青丸

原　料：

鱼青⑯……六两
熟鲜笋肉……五两
甘笋(胡萝卜)花⑳……二两
丝瓜肉……二两
姜花㉑……五片(约重五分)
葱榄⑱……五分
精盐……一钱
胡椒粉……一厘
芝麻油……二分
绍酒……二钱
湿淀粉……二钱五分
芡汤㉟……九钱
花生油……一斤(耗油二两)

制　法：

1．将笋肉切成宽约2.5公分、厚约1.5公分的长方条。然后，将厚（1.5公分）的一面平放在砧板上，在右边约5公厘处直刻一刀(刀深约7公厘)；翻转另一面用同法直刻一刀。再将宽（2.5公分）的一面平放在砧板上，先斜刻一刀、后每隔1.2公分刻一刀（刀深约7公厘)；翻转另一面，用同法刻纹，最后用手拉开成“十字笋”，取用二两（其余留作他用）。丝瓜切成橄榄形。

2．将芡汤、胡椒粉、麻油、湿淀粉和精盐（一分）调成芡汁。

3．将鱼青挤成橄榄形小丸（每丸约重一钱)，放入盛有清水的大碟中。炒锅放在中火上，下沸水一斤，倒入鱼丸，烧至微沸后端离火口，约浸1分钟至鱼丸浮起（捏之有弹性便熟)，倒入漏勺沥去水后盛起。炒锅放回炉上，下沸水一斤、精盐九分，放入“十字笋”、甘笋花焯约1分钟，倒入漏勺沥去水。

4．炒锅洗净放在中火上，下油搪(涮)锅后倒回油盆；再下油一斤，烧至三成热，放入鱼丸，略微搅动，加入丝瓜，一并倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，放入姜、葱略炒，加入“十字笋”、甘笋花、丝瓜、鱼丸、烹绍酒，用芡汁勾芡，最后加油二钱炒匀上碟便成。

特　点：

此菜红、黄、白、绿各色相间，素雅大方；味道清、鲜、爽、滑，为夏令佳品。

## 五〇、白汁海棠鱼

原　料：

鱼青⑱……………………………………………六两
鲜虾肉………………………………………一两五钱
瘦猪肉……………………………………………一两
熟瘦火腿肉……………………………………五钱
菜茜⑳……………………………………………一两
浸发香菇………………………………………三钱
香菜叶……………………………………………二钱
精盐………………………………………………三分
味精………………………………………………二分
芝麻油……………………………………………五分
干淀粉……………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………一钱
上汤㉞…………………………………………一两二钱
淡二汤㉞…………………………………………一两
花生油……………………………………………五钱

制　法：

1．将猪肉、鲜虾、香菇和火腿(二钱)均切成米粒形，盛入碗中，加入味精、精盐（二分）和干淀粉，搅拌成有胶质的肉馅后，分成二十四份。将火腿三钱切成长约2公分，宽、厚各2公厘的长方条二十四条。

2．将鱼青分成二十四粒丸子(每粒约重二钱五分)，压

平后将肉馅一部分放入，裹成海棠果形；香菜叶贴在“果”顶两侧作“叶”；火腿插入“果”顶部作“蒂”。逐个制成后放入碟中，入蒸笼用旺火蒸约4分钟至熟取出。

3．用中火烧热炒锅，下油一钱，放入菜莲、二汤、精盐（一分），炒至熟，倒入漏勺沥去水后，镶在“海棠鱼”的四周。炒锅洗净放回炉上，下油二钱，用上汤调匀湿淀粉勾芡，加麻油和花生油（二钱）推匀，淋在“海棠鱼”上面便成。

特　点：

此菜为近年创新菜品之一。芡汁明亮，外软滑，内鲜美，食时有火腿甘香回味；因形如海棠果，故名。

## 五一、鳘肚炖山瑞

原　料：

浸发鳘鱼肚㉔……六两
宰净山瑞⑤……一斤五两
熟瘦火腿……五钱
瘦猪肉……二两
姜片……三钱
葱条……三钱
精盐……一钱
味精……一钱
胡椒粉……二厘
姜汁酒⑭……五钱
绍酒……五钱

上汤㉞……………………………………………一斤五两
淡二汤㉟……………………………………………一斤
白开水……………………………………………一斤五两
花生油……………………………………………六钱

制　法：

1. 鳖肚洗净切块（每块约重四钱）。山瑞切块（每块约重五钱），用沸水滚（汆）过，取出洗净，剔去黄膏。火腿切成五粒，猪肉切成六块，一起放入沸水锅内滚（汆）约半分钟捞起。

2. 用中火烧热炒锅，下油（三钱）、姜、葱（各一钱），放入山瑞爆炒，烹姜汁酒二钱、二汤二两，略煨后倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。

3. 取大炖盅一只，放入猪肉、火腿垫底，把山瑞块放在上面，再放入姜、葱各一钱、绍酒五钱、精盐五分，味精一钱，加入开水，盖上盅盖，放入蒸笼，先用旺火，后用中火约炖90分钟至八成软烂（时间视山瑞老嫩而定），取出去掉姜、葱（猪肉、火腿可去掉亦可留下），加入上汤再炖30分钟后，用洁净毛巾把原汤过滤，连同山瑞一起放回炖盅内。

4. 将鱼肚块用沸水滚（汆）过，沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，放入姜、葱各一钱略爆，烹姜汁酒三钱，加二汤八两、精盐五分，倒入鱼肚块煨 2 分钟后去掉姜、葱，放在炖好的山瑞上面，加盖，回蒸笼用中火再炖约30分钟至䎃（软烂），撒上胡椒粉即成。

特　点：

此菜汤香浓而有胶质，肉软烂醇厚，富有营养，为冬令

传统菜品。

## 五二、六柳瑞丝

原　料：

净山瑞肉⑤……五两
山瑞裙……三两
熟鲜笋肉……四两
韭黄……一两五钱
浸发香菇……一两
青椒……一钱五分
红椒……一钱五分
干米粉……五钱
柠檬叶（消毒）……五分
鸡蛋清……二钱
姜丝……二分
蒜泥……一分
精盐……四分
蚝油……一钱
芝麻油……二分
胡椒粉……一厘
深色酱油……五分
姜汁酒㊹……二钱
绍酒……二钱
湿淀粉……三钱

芡汤[35]……………………………………………九钱

花生油………………………………一斤(耗七钱)

熟猪油……………………一斤五两(耗一两一钱)

制　法：

1．将山瑞裙放入沸水锅煮约20分钟至七成软烂（时间视山瑞老嫩而定）取出。把山瑞肉片成薄片，同山瑞裙、笋、香菇、青红椒均切成中丝[15]。柠檬叶切成细丝(越细越好)。韭黄切成4公分长的段。

2．将芡汤、蚝油、酱油、麻油、胡椒粉和湿淀粉（二钱）调成芡汁。山瑞丝先用鸡蛋清、后用湿淀粉一钱拌匀。

3．炒锅放在炉上，放入沸水(一斤)、精盐，下笋丝焯约半分钟，倒入漏勺沥去水后，用干毛巾吸干水分。炒锅放回炉上，下猪油二钱，烹姜汁酒二钱、沸水四两，放入山瑞裙煨约半分钟，倒入漏勺沥去水。

4．用中火烧热炒锅，下花生油烧至四成热，放入干米粉炸至酥脆，倒入笊篱沥去油。将炒锅放回炉上，下猪油一斤，烧至三成热时，放入山瑞丝过油约半分钟至刚熟，加入山瑞裙，立即一同倒入笊篱沥去油。再将炒锅端回炉上，下蒜、姜爆至有香味时，放入笋丝、菇丝、青红椒丝，山瑞丝、山瑞裙、韭黄段略炒，烹入绍酒，用芡汁勾芡，最后淋猪油五钱炒匀，盛入碟中，将炸米粉镶在四周，柠檬叶丝撒在上面即成。

特　点：

此菜色彩绚丽，肉质鲜爽嫩滑，富于营养；与少许柠檬叶丝同吃，风味特殊。

## 五三、瓦罉焗水鱼

原　料：

宰净水鱼（甲鱼）⑤……………………………一斤五两

烤猪肉[67]………………………………………三两

浸发香菇…………………………………………一两

炸蒜肉[59]……………………………………一两五钱

蒜泥………………………………………………一分

姜片………………………………………………一钱

姜米………………………………………………三分

葱条………………………………………………三钱

陈皮………………………………………………五分

精盐………………………………………………二分

味精………………………………………………一钱

豆酱………………………………………………三钱

蚝油………………………………………………二钱

白糖………………………………………………五分

芝麻油……………………………………………一分

胡椒粉……………………………………………一厘

深色酱油…………………………………………二钱

浅色酱油…………………………………………五分

姜汁酒[44]………………………………………二钱

绍酒………………………………………………三钱

干淀粉……………………………………………二钱

淡二汤㉛……………………………………一斤二两

花生油……………………………二斤(耗二两五钱)

制　法：

1. 将甲鱼切块(每块约重五钱)，用沸水滚(氽)过，捞起洗净。用中火烧热炒锅，下油三钱，放入姜片、葱条、甲鱼块，烹姜汁酒炒匀，加二汤二两略煨取出，去掉姜、葱，沥去水，先用浅色酱油、后用干淀粉拌匀。

2. 用旺火烧热炒锅，下油二斤，烧至六成热，放入甲鱼过油约1分钟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜泥、姜米、陈皮、豆酱、甲鱼块，烹绍酒，煸透后，再下二汤(一斤)、精盐、味精、白糖、蚝油、烤肉、香菇、炸蒜肉，略焖后转入瓦罉(沙锅)里，淋油五钱，加盖，用中火焖约30分钟至软烂(时间视甲鱼老嫩而定)，然后加入深色酱油、胡椒粉、芝麻油及花生油(七钱)，鱼裙放在上面原锅加盖上桌。

焖制时要注意掌握火候，不可中途加汤，否则影响质量。

特　点：

此菜原锅上桌，保持原汁原味，软烂可口，用沙锅烹制，香味浓郁，别饶风味。

## 五四、红　焖　水　鱼

原　料：

宰净水鱼(甲鱼)⑤…………………………一斤五两

猪五花肉……………………………………二两

浸发香菇……………………………………五钱

炸蒜肉[59] ……………………………………一两

姜片……………………………………………一钱

红辣椒…………………………………………一钱

精盐……………………………………………一钱

味精……………………………………………一钱

胡椒粉…………………………………………一分

芝麻油…………………………………………一分

珠油（见“潮州冻肉”注）……………………三钱

绍酒……………………………………………二钱

干淀粉…………………………………………五钱

湿淀粉…………………………………………一钱

淡二汤[34] ……………………………………一斤

熟猪油……………………………二斤（耗二两二钱）

制　法：

1. 将甲鱼切块（每块约重四钱），用干淀粉和酱油（二钱）拌匀。五花肉切成3公厘厚的片。

2. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入甲鱼块过油约2分钟，倒入笊篱沥去油。将炒锅放回炉上，下姜片、肉片、香菇和甲鱼块煸炒，烹入绍酒，加二汤、精盐、红辣椒和珠油（一钱），味精（五分），烧至微沸，移放到沙锅内，加锅盖焖约20分钟，下炸蒜子肉再焖约10分钟至烩（软烂）。待汤浓缩到约剩下三两时，去掉姜片、红辣椒。再用中火烧热炒锅，下油二钱，倒入甲鱼块，加味精（五分）、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和猪油（五钱），炒匀上碟便成。

特　点：

此菜肉质软烂，富有胶质，香味浓郁，为潮汕风味。

## 五五、双拼水鱼片

原　料：

宰净水鱼(甲鱼)⑤……………………………………三斤
鸡肝………………………………………………三两
半肥瘦云腿……………………………………一两五钱
去壳鸡蛋……………………………………………一两
鸡蛋清………………………………………………二钱
菜莛⑳………………………………………………三两
浸发香菇……………………………………………五钱
蒜泥…………………………………………………一分
姜花㉑………………………………五片(约重五分)
陈皮末………………………………………………二分
精盐…………………………………………………七分
味精…………………………………………………二分
白糖…………………………………………………二两
芝麻油………………………………………………二分
胡椒粉………………………………………………一厘
深色酱油……………………………………………一钱
姜汁酒㊹……………………………………………三钱
绍酒…………………………………………………二钱
干淀粉………………………………………………二两

湿淀粉……………………………………………四钱
二汤㉞ ……………………………………………二两
芡汤㉟ ……………………………………………七钱
熟猪油……………………………………一斤(耗八钱)
花生油………………………………一斤五两(耗八钱)

制　法：

1．将云腿放入沸水锅滚(氽)约2分钟后，另换沸水再滚2分钟，捞起盛入碗中。将沸水三两溶解白糖二两，倒入云腿碗里泡浸约1小时。

2．将甲鱼的裙边切下(约重二两半)，放入沸水锅滚约20分钟至七成软烂，捞出洗去污物和裙衣后，斜切成薄片。将甲鱼四腿剔出净肉四两，片成薄片。

3．用姜汁酒一钱半，精盐五分把鸡肝拌匀，约腌15分钟，用沸水泡浸至熟，捞起加入味精，云腿放入沸水里烫一下(稍去表面糖分)，立即捞起。将鸡蛋液和干淀粉（六钱）搅匀成蛋浆，把鸡肝和云腿沾上蛋浆后，再拍上干淀粉。

4．用中火烧热炒锅，下花生油二钱，放入甲鱼裙，烹姜汁酒一钱半，加沸水三两，约煨半分钟，倒入漏勺沥去水。将芡汤(七钱)、酱油(一钱)、湿淀粉（二钱）和麻油、胡椒粉调成芡汁。

5．用中火烧热炒锅，下花生油一斤半，烧至五成热，放入鸡肝、云腿炸至金黄色，倒入笊篱沥去油，取出切片(鸡肝厚约2.5公厘，云腿厚约2公厘)，分别排在碗的两边。把炒锅放回炉上，放入菜莛、精盐（二分）和二汤，炒至刚熟，倒入漏勺沥去水。

6. 将甲鱼片先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。炒锅洗净置于中火上，下猪油搪(涮)锅后倒回油盆；再下猪油一斤，烧至四成热，先下甲鱼片，后下甲鱼裙，一并过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜、姜、陈皮末，香菇、甲鱼肉和裙、烹绍酒，用芡汁勾芡，放入菜莛，最后淋猪油五钱炒匀，取出放入有鸡肝、云腿的碗内，覆扣在碟上便成。

特　点：

此菜色泽黑、褐、红、黄、绿，五采斑斓；甲鱼肉鲜嫩软滑，拼以鸡肝、火腿，吃后有甘香回味。

## 五六、杏元鸡脚炖海狗

原　料：

海狗……………………………………一只(约重五斤)
嫩鸡脚…………………………………………六对
熟瘦火腿………………………………………五钱
瘦猪肉…………………………………………二两
南杏仁…………………………………………五钱
桂元肉…………………………………………二钱
姜片……………………………………………三钱
葱条……………………………………………三钱
精盐……………………………………………一钱
味精……………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………二厘

姜汁酒㊹……………………………………………五钱
绍酒……………………………………………………五钱
上汤㉞…………………………………………一斤五两
淡二汤㉞………………………………………………五两
白开水…………………………………………一斤五两
花生油……………………………………………………六钱

制　法：

1．将海狗（又名娃娃鱼）拿到砧板上，迅速在头部横砍一刀（不要砍断）放血后，用90°C热水浸烫，刮洗表皮粘液，再从肚部剖开，去掉肠脏，洗净，取一斤五两切块（每块约重五钱）。其余另作他用。

2．将火腿切成五粒，猪肉切成六块。鸡脚用沸水略烫后，剥去外衣，砍去趾甲，敲断脚骨，洗净。用碗盛杏仁，放入沸水五两，加盖泡浸约10分钟，剥衣洗净。桂元肉用清水洗净。

3．将猪肉、鸡脚放入沸水锅内滚(氽)至熟，下火腿粒后即一并捞起，放入炖盅内。海狗肉放入沸水锅滚约半分钟，取出洗净。用中火烧热炒锅，下油三钱，加姜、葱各二钱，放入海狗肉爆炒，烹姜汁酒，下二汤，约煨半分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱，放入炖盅内。然后加入杏仁、桂元肉、姜（一钱）、葱（一钱）、绍酒、精盐、味精，最后放白开水，加盖入蒸笼，先用旺火、后用中火炖约90分钟至软烂(时间视海狗老嫩而定)。取出撇去汤面浮沫，去掉姜、葱（猪肉可去掉，亦可留下)，加入上汤，再炖30分钟后，用洁净毛巾将汤过滤，倒回炖盅内，加盖，入蒸笼用中火炖20

分钟取出，撒上胡椒粉即成。

特　点：

此菜为传统制法。汤味浓郁，富有胶质，肉软烂不腻，是冬令佳品。

## 五七、清 炖 白 鳝

原　料：

白鳝〔注〕……………………………………………一斤
肥猪肉……………………………………………五钱
猪排骨……………………………………………三两
咸芥菜芯…………………………………………一两五钱
咸芥菜叶…………………………………………五钱
浸发香菇…………………………………………三钱
葱条………………………………………………一钱
姜片………………………………………………一钱
精盐………………………………………………二分
味精………………………………………………五分
白酒………………………………………………一钱
绍酒………………………………………………二钱
上汤㉞……………………………………………二斤

制　法：

1. 将鳝鱼斩去头放入盆内，倒入60°C热水浸烫，用清水洗去粘液，然后由头部至尾端在脊部每隔3公分切一刀

注：是淡水白鳝。

(不要切断，使段段相连)，抽去肠脏，用清水洗净后把每段切断。把排骨砍成3公分的块。芥菜芯切成长4公分，宽8公厘的条。

2. 将排骨块、芥菜条放入沸水锅焯约1分钟捞起，洗净沥去水。

3. 将香菇放入炖盅内，再放入排骨块、芥菜条和鳝鱼，淋上绍酒、白酒，把洗净的芥菜叶盖在鳝鱼上面，加姜、葱、肥肉、精盐、味精和沸上汤，入蒸笼用中火炖约40分钟取出，去掉姜、葱、肥肉、芥菜叶，撇去浮沫即成。将珠油(见“潮州冻肉”注)、胡椒粉调匀作佐料。

特　点：

此菜原盅上席，保持原味，汤清味鲜，肉嫩软滑。如用色泽金黄的潮州咸大芥菜烹制，质地软烂，无纤维，风味更佳。

## 五八、火腩焖大鳝

原　料：

宰净大鳝(参阅“清炖白鳝”)……………一斤五两
烤猪腹肉[57]……………………………………三两
浸发香菇……………………………………一两
炸蒜肉[59]……………………………………一两五钱
蒜泥……………………………………二分
姜米……………………………………三分
陈皮末……………………………………五分

精盐……………………………………………八分
味精……………………………………………八分
蚝油……………………………………………二钱
白糖……………………………………………五分
胡椒粉…………………………………………一厘
芝麻油…………………………………………二分
深色酱油………………………………………二钱
浅色酱油………………………………………一钱
绍酒……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一钱五分
淡二汤㉞………………………………………五两
花生油…………………………………二斤(耗二两)

制　法：

1. 将鳝肉切段(每段约重五钱)，用浅色酱油拌匀。烤肉切块(每块约重三钱)。

2. 用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入鳝段过油约1分钟至浅黄色，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜、姜、陈皮末、绍酒、二汤、鳝段、烤肉块、香菇、炸蒜肉、精盐、味精、白糖、蚝油、深色酱油，用中火焖约2分钟盛起。将鳝件竖放在瓦钵内，烤肉块和香菇排在上面，倒入原汁，入蒸笼用中火蒸约30分钟至焾(软烂)取出，倒出原汁留用，将鳝段覆置碟中，撒上胡椒粉。

3. 用中火烧热炒锅，下油二钱，加原汁，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和花生油（四钱）推匀，淋在鳝段上即成。

特　点：

此菜肉质嫩、滑、软烂，汁胶而浓郁，有蒜子、陈皮、蚝油的特有香味，为冬令时菜。

## 五九、红　焖　鲈　麻

原　料：

宰净鲈麻(参阅"清炖白鳝")……………一斤四两
去皮五花肉……………………………………二两
浸发香菇………………………………………三钱
红辣椒…………………………………………一分
炸蒜肉㊾………………………………………一两
姜片……………………………………………二钱
精盐………………………………………一钱二分
味精………………………………………一钱二分
胡椒粉…………………………………………一分
芝麻油…………………………………………一分
珠油(见"潮州冻肉"注)……………………三钱
绍酒……………………………………………二钱
干淀粉…………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………一钱五分
淡二汤㉞………………………………………一斤
熟猪油……………………………二斤(耗三两)

制　法：

1. 将鲈麻(又名花锦鳝)洗净，切成长约1.5公分的段，

先用珠油一钱五分，后用干淀粉拌匀。把五花肉切成1.5公分见方的粒。香菇、辣椒均切成小方粒。

2. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入鲈麻段炸约2分钟至金黄色，倒入笊篱沥去油。再将炒锅放回炉上，放入姜片、肉粒、香菇粒、辣椒粒和鲈麻段，烹入绍酒，加二汤、精盐和珠油（一钱五分），烧至微沸后，倒入用竹箕（竹箅子）垫底的沙锅里，加锅盖，用小火煲至七成软烂时，放入炸蒜肉再煲约40分钟至软烂，取出放在碟里。留下原汁四两待用。

3. 炒锅放回炉上，下原汁、味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后下麻油和猪油（五钱）推匀，淋在鲈麻上面即成。

特　点：

此菜色素丰富，皮滑肉香，富有胶质，蒜味浓郁，为潮汕地方风味。

## 六〇、豉　椒　鳝　片

原　料：

黄鳝……………………………………………一斤
大辣椒…………………………………………五两
豆豉……………………………………………三钱
蒜泥……………………………………………一钱
葱段……………………………………………二钱
精盐………………………………………一钱五分

白糖……………………………………………………二分

胡椒粉…………………………………………………一厘

芝麻油…………………………………………………一分

白醋……………………………………………………四钱

绍酒……………………………………………………一钱

深色酱油………………………………………………五分

湿淀粉…………………………………………………二钱

淡二汤㉞ ………………………………………………二两

芡汤㉟ …………………………………………………七钱

花生油………………………………一斤(耗一两二钱)

制　法：

1. 将黄鳝头部脊骨切断(不要切断肉，使头身相连)，用三叉锥将鳝尾插在砧板上，左手紧握鳝头，将鳝拉直，右手持厚背小刀，从尾端下刀沿脊骨剖至头部，再在脊骨下部下刀，将另一侧从头部沿脊骨割至尾端，最后切去头、尾便得鳝肉。用精盐一钱将鳝肉拌过，洗净后倒入白醋搅拌，然后用50°C热水泡过，去清粘液污物再洗净。

2. 将鳝肉用刀划橄榄核形花纹后，切片，用精盐二分拌匀。辣椒切成块。

3. 把味精、酱油、白糖、麻油、胡椒粉、湿淀粉、芡汤调成芡汁。

4. 用中火烧热炒锅，下油三钱，放入辣椒、精盐（三分）、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅洗净放回炉上，下油一斤，烧至五成热，下鳝片过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜、葱、豆豉略爆，

放鳝片、烹绍酒，用芡汁勾芡，随即放入辣椒，淋油四钱炒匀上碟便成。

特　点：

此菜色泽青红，间以褐黄，肉爽鲜嫩，豉椒味浓。

## 六一、焖 瓤 鳝 卷

原　料：

黄鳝……六条(约重一斤)
鲜虾肉……三两
瘦猪肉……三两
肥猪肉……一两五钱
鸡蛋清……三钱
熟瘦火腿……二钱
猪网油……三两
红辣椒……三钱
葱条……一钱
姜片……一钱
浸发香菇……一两五钱
精盐……一钱
味精……一钱
白糖……一钱
胡椒粉……一分
芝麻油……一分
深色酱油……二钱

绍酒……………………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
淡二汤[34] ……………………………………………一斤五两
花生油……………………………三斤（耗一两五钱）

制　法：

1．将鳝鱼去掉粘液洗净，剖腹取出内脏（参阅“豉椒鳝片”）。剔去脊骨，切掉头、尾，然后片成薄片。把火腿、香菇（二钱）切成细粒。肥肉切成3公厘宽的长条。辣椒切成中丝[15]。猪网油洗净切成三块（每块长40公分、宽20公分）。瘦肉、鲜虾分别剁成泥。

2．将姜、葱、绍酒和精盐（五分）调匀，放入鳝肉片腌约5分钟。把瘦肉、虾泥、香菇粒、火腿加入精盐五分、味精五分和鸡蛋清搅成馅料，分成三份。

3．将一块猪网油摊开，撒上干淀粉，把两条鳝肉（肉向上、头尾方向相反）排放在网油上，把一份馅料抹在鳝肉上，用肥肉条五钱、辣椒丝一钱横放在馅料的一边，卷成圆条，再用纱绳捆扎封口，如此共做三条。

4．用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入鳝卷炸约3分钟至金黄色，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下二汤、香菇（一两三钱）、白糖、酱油和鳝卷，约焖20分钟至熟取出，留下浓缩原汁四两备用。把鳝卷的纱绳拆掉后横切成2公分厚的圆形块共二十四块，排在碟上，香菇放在四周。将原汁倒入炒锅，加入味精（五分）、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加麻油和花生油（五钱）推匀，淋在鳝卷和香菇上

即成。

特　点：

此菜制法独特，型如棋子，表面金黄，横断面彩色夺目。菜质软滑鲜嫩，有虾菇香味，是潮汕夏令菜品。

## 六二、干 煎 虾 碌

原　料：

剪净大明虾(对虾)[11]……………………一斤二两
茄汁……………………………………一两
喼汁（见“香炸肉卷”注）……………………三钱
精盐……………………………………一钱
味精……………………………………六分
白糖……………………………………一钱
芝麻油…………………………………一分
上汤[34]…………………………………二两
花生油…………………………一斤五两(耗二两)

制　法：

1．将虾斜切成段(大虾切成三段，中虾切成二段)。

2．将茄汁、喼汁、麻油、精盐、味精、白糖、上汤调成芡汁。

3．用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入虾段炸约1分钟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回中火上，下虾段煎两面至熟，徐徐加入芡汁，至收干水分时，淋油三钱炒匀，在碟中砌成山形即成。

特　点：

此菜红艳明亮，肉质鲜爽，外皮焦香，裹着一层薄薄的酸甜芡汁，滋味甚美，是粤菜“十大海鲜”之一。

## 六三、油泡鲜虾仁

原　料：

腌虾仁㉜……………………………………………一斤
葱榄⑱………………………………………………一钱
味精…………………………………………………五分
芝麻油………………………………………………一分
湿淀粉………………………………………………一钱
上汤㉞………………………………………………八钱
熟猪油………………………………………二斤（耗一两）

制　法：

1．将上汤、味精、麻油、湿淀粉调成芡汁。

2．用旺火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油二斤烧至四成热，放入虾仁过油约半分钟至八成熟（下锅时要搅动，以免粘连），倒入笊篱沥去油。

3．将炒锅放回炉上，下葱榄、虾仁，随即用芡汁勾芡，最后淋油三钱炒匀上碟即成。

特　点：

此菜十分注意火候油温，只有烹制适宜，才能肉清鲜爽脆。虾仁晶莹明亮，点缀以少许葱榄，也很雅致。

## 六四、煎瓤明虾

原　料：

剪净明虾⑪……………………十二只(约重一斤二两)

猪肉虾胶馅㉝……………………………………五两

去壳鸡蛋…………………………………………一两

精盐………………………………………………五分

味精………………………………………………六分

嗚汁（见"香炸肉卷"注）………………………八钱

白糖………………………………………………五分

芝麻油……………………………………………一分

绍酒………………………………………………三钱

干淀粉……………………………………………八钱

上汤㉞……………………………………………一两五钱

熟猪油……………………………一斤(耗一两七钱)

制　法：

1. 将明虾平放在砧板上，逐个在肚部由尾至头剖开（不要切断)。并将猪肉虾胶馅挤成十二个丸子（每个约重四钱)，然后在虾肚内均匀地抹上干淀粉，瓤入猪肉虾胶馅（成一字形)，在馅上抹上搅匀的鸡蛋液。

2.将嗚汁、精盐、味精、白糖、上汤、绍酒、麻油调成味汁。

3. 用旺火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆；端离火口，将虾逐个排入锅内（瓤的一面向下)，把锅放回炉上，用小火煎，边煎边加油，如此煎炸至两面呈金黄色，倒入笊篱

沥去油。炒锅放回炉上，下虾、味汁，加盖略焗(焖)片刻取出，把每只明虾斜刀切成二段，在碟上砌成虾的原形便成。

特　点：

此菜金红光润，肉质鲜爽，瓤以猪肉虾胶馅，挂上微酸的芡汁，风味别致。

## 六五、干　炸　虾　筒

原　料：

明虾……………………二十四只(约重一斤二两)

肥猪肉……………………………………二两

熟瘦火腿…………………………………五钱

浸发香菇…………………………………五钱

去壳鸡蛋…………………………………一两半

香菜叶（消毒）…………………………二钱

干面粉……………………………………一两

面包末……………………………………二两

蜜柑肉……………………………………三两

精盐………………………………………七分

味精………………………………………七分

胡椒粉……………………………………二分

芝麻油……………………………………一钱

熟猪油…………………………二斤(耗二两)

制　法：

1．将肥猪肉放入沸水锅煮熟，取出冷却。把明虾去掉

头、壳、肠，洗净晾干后，加入精盐、味精各四分拌匀，约腌2分钟后，逐只用刀划开背部使之成一块，以刀平着轻拍一下。将肥肉、香菇均切成长3公分，宽、厚各1.5公厘的条（各二十四条），加入精盐、味精各三分拌匀。火腿也切成同样大小的二十四条。

2. 将虾肉开口处向上，逐块摊开，把肥肉、火腿、香菇各一条横放在虾上面，从尾部向内卷成筒形，逐个粘上干面粉，用已搅匀的鸡蛋液涂匀，再粘上面包末。

3. 将蜜柑逐瓣翻出肉成弯月形，放在碟的四周，香菜叶放在上面。用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入虾筒后端离火口，炸浸约5分钟呈金黄色至熟，倒入笊篱沥去油；再将炒锅端离火口，下麻油、胡椒粉，倒入虾筒炒匀上碟，放在蜜柑的中间，以潮汕甜酱㊺佐食。

特　点：

此菜形如筒状，食时外酥香，内鲜嫩，虾味浓郁而甘香；在金黄色的主料四周，镶以花形的蜜柑和香菜叶，绚丽雅致，为潮汕风味。

## 六六、油　泡　虾　球

原　料：

虾球⑫……………………………………………八两

蒜泥……………………………………………一两

姜……………………………………………一钱

香菜叶（消毒）…………………………………二钱

味精……………………………………………………五分
鱼露……………………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………………一分
芝麻油…………………………………………………一分
湿淀粉…………………………………………………四钱
上汤[34]…………………………………………………一两
熟猪油…………………………………………二斤(耗二两)

制　法：

1．将姜磨烂挤汁，加入鱼露一钱、湿淀粉二钱，放入虾球拌匀，约腌2分钟。用小火烧热炒锅，下油一两，放入蒜泥炒至金黄色，盛入碗中，加入味精、麻油、胡椒粉、上汤、鱼露（一钱）、湿淀粉（二钱）调成芡汁。

2．用中火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆；再下油一斤五两，烧至五成热，放入虾球过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，迅速投入虾球，用芡汁勾芡炒匀上碟，四周放上香菜叶即成。

特　点：

此菜芡汁油润，爽嫩可口，虾鲜美而有大蒜、鱼露香味；在雪白色的虾球四周镶以碧绿的香菜叶，色调雅素，为潮汕风味。

## 六七、菜莲炒虾球

原　料：

腌虾球[32]……………………………………………五两

菜莛[29]……………………………………五两
姜花[21]……………………………五片(约重五分)
精盐……………………………………三分
胡椒粉……………………………………一厘
芝麻油……………………………………一分
绍酒……………………………………一钱
湿淀粉…………………………………一钱五分
淡二汤[31]…………………………………二两
芡汤[35]……………………………………七钱
熟猪油…………………………一斤(耗一两二钱)

制　法：

将芡汤、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。用中火烧热炒锅，下油三钱，放入菜莛、精盐、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。洗净沙锅，放回炉上，下油搪(涮)锅后倒回油盆；再下油一斤，烧至五成热，放入虾球过油约半分钟至刚热，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，下姜花、虾球、绍酒，用芡汁勾芡后放入菜莛，加油二钱炒匀上碟便成。

特　点：

此菜虾球雪白爽口，菜莛翠绿软嫩，色味皆佳。

## 六八、雪耳蟹黄虾仁

原　料：

腌虾仁[32]…………………………………六两
蟹黄[4]……………………………………三两

浸发雪耳㉗……………………………………一两六钱
味精………………………………………………一钱
精盐………………………………………………七分
胡椒粉……………………………………………一厘
芝麻油……………………………………………一分
绍酒………………………………………………四钱
湿淀粉……………………………………………一钱
上汤㉞ ………………………………………一两五钱
淡二汤㉞ ……………………………………………二两
熟猪油…………………………………一斤(耗一两五钱)

制　法：

1．把蟹黄放在碗中，用沸水浸至八成熟，沥去水后待用。

2．将上汤(五钱)、味精(五分)、湿淀粉（六分)、胡椒粉、麻油调成芡汁。

3．用中火烧热炒锅，下油二钱，烹绍酒二钱，加二汤和精盐（五分),汤沸时下雪耳煨约1分钟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油四钱，烹绍酒二钱，加上汤一两、味精五分，精盐二分，放入雪耳，用湿淀粉四分调稀勾芡，倒入漏勺沥去水后盛入碗里。

4．炒锅洗净放在旺火上，下油搪(瀾)锅后倒回油盆，再放油一斤，烧至五成热，将虾仁过油至八成熟，加入蟹黄立即倒入笊篱沥去油。

炒锅放回炉上，放入虾仁、蟹黄，用芡汁勾芡，淋油四钱炒匀上碟，四周放上雪耳即成。

特　点：

此菜色泽娇艳，雪耳清爽，肉质鲜嫩，是夏秋佳品。

## 六九、干 炸 虾 枣

原　料：

鲜虾肉……………………………………………八两
肥猪肉……………………………………………一两
去壳鸡蛋………………………………………一两五钱
熟瘦火腿…………………………………………二钱
韭黄………………………………………………三钱
去皮荸荠………………………………………一两五钱
香菜叶（消毒）…………………………………二钱
酸甜菜[51]……………………………………………二两
干面粉……………………………………………一两
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………一钱
川椒（或花椒）末………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一分
芝麻油……………………………………………一分
熟猪油……………………………………二斤（耗二两）

制　法：

1．将虾肉洗净，吸干水分，剁成虾泥，火腿、肥肉、韭黄、荸荠均切成细粒。将虾泥、肥肉、韭黄、荸荠肉粒放入瓦钵，加入精盐、味精、川椒末、鸡蛋液、火腿拌匀后，

下干面粉搅匀成馅料。

2. 用中火烧热炒锅，下油烧至四成热，端离火口，把馅料挤成枣形（每粒约重四钱），放入油锅后端回炉上，炸浸约10分钟呈金黄色至熟，倒入笊篱沥去油。将麻油、胡椒粉放入炒锅，随即倒入虾枣炒匀上碟，把酸甜菜料和香菜叶镶在碟的四周即成。食时佐以潮汕甜酱⑩。

特 点：

此菜黄绿相衬，色彩和谐；香爽、松脆、鲜美，佐以潮汕酸甜菜，可增加食欲；因形似枣，故名。

## 七〇、生 菜 龙 虾

原 料：

鲜龙虾……………………………一只（约重三斤）

熟瘦火腿……………………………………六钱

鸡蛋…………………………………………二只

嫩生菜（消毒）……………………………四两

番茄…………………………………………五两

香菜叶（消毒）……………………………五钱

精盐…………………………………………四分

味精…………………………………………一钱

芥末酱………………………………………五钱

茄汁酱………………………………………五钱

芝麻酱………………………………………四钱

白糖…………………………………………二钱

白醋……………………………………………………二钱

生菜油(或熟花生油)……………………………二两

制　法：

1．将龙虾洗净，用竹签一支从尾部穿到头部，放入沸水锅内用旺火滚(氽)约10分钟，使虾外壳红透至熟，捞起晾干。

2．将鸡蛋放在瓦钵里，加入清水浸没，入蒸笼用中火蒸约10分钟至熟。冷却后切成两半，取出蛋黄盛入碗中，用汤匙研碎后加入芝麻酱，边研边徐徐加入生菜油搅匀，使其溶合；再加入白醋、白糖、芥末酱、茄汁酱、精盐、味精，制成酱料，分盛两小碟，作佐食用。蛋白用凉水洗净留用。

3．将生菜切块，摆在碟中，番茄用沸水浸约3分钟，剥去外皮，切成两半，挖出籽，再切成约4公厘厚的半圆形片，叠在生菜上面。将虾头取出摆在碟的上部。把两边的虾脚切下留用；虾身剖成两半，去掉虾肠和外壳，将尾摆在碟的下部，虾肉斜切成上部宽2公厘，下部宽1.5公厘的块，排好覆盖在番茄上。然后把虾脚的上节去壳，连着下节排在虾肉两边，砌成龙虾原形。火腿切成长约4公分、宽1.5公分、厚0.5公厘的薄片，把蛋白按虾肉厚度用斜刀切块，最后一片火腿上叠一块蛋白排在虾肉上面，把香菜叶放在碟的两旁。食时佐以酱料。

特　点：

此菜制作精细，龙虾形态逼真，色素多彩；肉质鲜爽，用手执着蘸酱料吃，另具特色，是潮汕地方菜品。

## 七一、白焯鱿鱼虾

原　料：

大淡水虾……………………………………一斤五两

鲜鱿鱼…………………………………………二斤

姜片……………………………………………二钱

葱条……………………………………………二钱

辣椒细丝⑮ ……………………………………一两

浅色酱油………………………………………二两

姜汁酒⑭ ………………………………………三钱

花生油…………………………………………一两

制　法：

1．将虾洗净沥干。鱿鱼剖开成一大块，去掉污物，取出头和脚（另作他用），洗净后刻上棱形花纹，然后横切成长约4.5 公分、宽约3 公分的片。将虾放入沸水锅内滚（氽）约4分钟至熟，捞起沥去水，在碟上砌成山形。

2．将辣椒丝分盛两小碗。用中火烧热炒锅，下油烧至微沸，每碗辣椒丝淋油四钱，再分别加入酱油，即成辣椒酱油。利用锅内余油，放入姜、葱，烹姜汁酒，加沸水二斤，放入鱿鱼片滚约4分钟至熟，倒入漏勺沥去水，排在虾的四周即成。食时佐以辣椒酱油。

特　点：

此菜红白相间，素雅宜人；清鲜原味，爽脆嫩滑，边剥壳、边蘸辣椒酱油吃，风味别致。

## 七二、蒸大红羔蟹

原　料：

羔蟹[注] ……………………………三只(约重二斤)

姜片……………………………………………二钱

姜泥……………………………………………一两

葱条……………………………………………二条

精盐……………………………………………一钱

芝麻油…………………………………………二分

浙醋(熏醋)……………………………………一两

花生油…………………………………………一两

制　法：

1．将蟹宰杀，取出蟹黄④盛入碗中，加油一钱拌匀。取出蟹螯，斜成二段，用刀背轻轻敲裂螯壳。蟹身切成两半。蟹爪尖切去前两节后，连同蟹身切下（即每只蟹切成八件）。将蟹盖改成两个小圆形(每个直径约2.5公分)。

2．将姜泥、浙醋、精盐、麻油拌匀，分盛二小碟，各淋上沸油三钱，作佐食用。

3．将蟹螯上节排在碟中，连身的蟹爪放在两端上面，排成两个扇形(蟹身一端向外，爪的一端向里)。蟹螯前节四只放在蟹爪上，另二只再放在前四只的顶上。淋油三钱后放上姜片、葱条，将蟹盖面向下放在四周，入蒸笼用旺火蒸约10分钟取出，轻轻滗去水、去掉姜、葱。将蟹黄分别堆放在蟹

注：羔蟹是指有蟹黄的雌蟹；肉蟹一般指肥大肉多的雄蟹。

盖上(每个约放一钱)，余下的蟹黄放在螯下节和蟹身上面，再入蒸笼用中火蒸约2分钟便成。食时佐以姜、醋。

特　点：

此菜造型美观，色泽鲜艳，原味鲜美，以姜泥、浙醋佐食，风味更好，为粤菜“十大海鲜”之一。

## 七三、炊鸳鸯羔蟹

原　料：

羔、肉蟹(见“蒸大红羔蟹”注)……………………………………………………各一只(共约重一斤四两)

肥猪肉……………………………………一两五钱

瘦猪肉……………………………………二两

虾胶⑰……………………………………四两

浸发香菇…………………………………二钱

鸡蛋黄……………………………………二只

鸡蛋清……………………………………六钱

罐头青豆…………………………………五钱

姜片………………………………………二钱

葱头………………………………………一钱

精盐………………………………………六分

味精………………………………………六分

胡椒粉……………………………………一分

川椒(或花椒)油…………………………二钱

熟猪油……………………………………一两

制　法：

1. 将蟹剥开去鳃洗净，剁下蟹螯切成二段，敲破硬壳；把八只爪剁下；将蟹身分切八块；蟹盖削去边缘，蟹黄盛入碗中。将青豆碾成泥。

2. 把瘦猪肉剁成泥，肥猪肉、香菇切成细粒，一并放入碗中，加虾胶、味精、川椒油、胡椒粉、精盐、鸡蛋清拌成馅料。将馅分成两份，一份掺入鸡蛋黄、蟹黄；一份掺入青豆泥，分别瓤在蟹肉内（有蟹黄的瓤在羔蟹肉内；有青豆泥的瓤在肉蟹肉内），放在大碟的两侧，蟹螯放在中间，蟹爪分别布在蟹肉的两侧，砌成一对蟹形。剩下的馅料，分别瓤在蟹盖内，放在蟹肉中间的两端（馅向上）。然后，放姜、葱在蟹上面，入蒸笼用旺火蒸约15分钟至熟取出，去掉姜、葱，在蟹盖馅上直划一刀，横划二刀，翻扣放回碟上，淋油一两便成。以姜泥、浙醋（熏醋）和匀佐食。

特　点：

此菜味极鲜美，造型美观，一只呈清红色，一只呈粉青色，相映成对，故名"鸳鸯羔蟹"，是潮州传统风味。

## 七四、香　汁　炒　蟹

原　料：

宰净肉蟹④……………………………………一斤
蒜泥……………………………………………五分
姜米……………………………………………五分
葱米……………………………………………五分

精盐……………………………………………………………五分

味精……………………………………………………………五分

白糖……………………………………………………………五分

胡椒粉…………………………………………………………二厘

芝麻油…………………………………………………………一分

绍酒……………………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………………………一钱

淡二汤㉞ ………………………………………………二两五钱

熟猪油………………………………一斤五两(耗一两五钱)

制　法：

将蟹螯取出，轻轻的捶裂螯壳。把爪尖剁掉。用旺火烧热炒锅，下油烧至六成热，先放入蟹螯，再下蟹身过油至七成熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回中火上，立即放入蒜、姜、葱、蟹螯炒匀，烹绍酒，加二汤、精盐、味精、白糖，下蟹身炒约1分钟至熟，撒上胡椒粉，将湿淀粉调稀勾芡，最后淋上麻油和猪油（五钱）炒匀上碟（蟹身垫底，蟹螯放在上面）。

特　点：

此菜壳红肉白，鲜嫩可口，蒜味芬香，是下酒佳肴。

## 七五、酥炸蟹盒

原　料：

肥猪肉…………………………………………………………一斤

蟹盒馅㉝ ………………………………………………四两五钱

韭黄……………………………………………………三钱
香菜叶……………………………二十四片(约重二钱)
鸡蛋清……………………………………………二两
芝麻油……………………………………………一分
干淀粉………………………………………一两五钱
湿淀粉……………………………………………一两
花生油…………………………………三斤(耗三两)

制　法:

1．肥肉切成直径5公分的圆柱形后，横切成四十八片(越薄越好)，进行腌制㉙。韭黄切成长约4至5公厘的粗粒。把蟹盒馅、韭黄、麻油一起搅拌至起胶后，挤成二十四颗丸子。鸡蛋清加入湿淀粉搅成蛋清浆。

2．腌肥肉逐片沾上薄薄的一层干淀粉后，取二十四片平摆在已撒上干淀粉的大碟里，每片上放肉丸一个、香菜叶一片，把其余的肥肉片盖在上面。然后轻轻将肉片边缘夹口捏紧成盒状。

3．用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，端离火口，将蟹盒逐个沾上蛋清浆后放入油锅。把锅端回炉上，用小火炸浸，边炸边翻动，至油微沸时，又端离火口，炸浸至两面呈浅金黄色，再放回炉上略炸至熟，捞起剪齐四周上碟（有香菜叶的一面向上）即成。

特　点:

此菜形如园盒，醇香酥脆，色泽浅黄，碧绿的香菜叶隐约可见，为佐酒佳肴。

## 七六、脆皮炸蟹钳

原　料：

肉蟹（见“蒸大红羔蟹”注）……………………………………………………………六只（每只约重六两）

蟹肉…………………………………………………一两

虾胶⑰………………………………………………二两

脆浆㊿……………………………………………三两六钱

花生油…………………………………二斤（耗油三两）

制　法：

1. 将蟹宰杀④取螯，用沸水滚（汆）约10分钟至刚熟（过熟拆肉不完整，未熟肉粘壳），取其前节，用刀轻拍螯壳，拆出肉，留下螯壳末端壳及螯内扇骨。将虾胶同蟹肉拌匀，瓤在扇骨上，（每只约瓤二钱半），恢复蟹螯的形状，盛在碟中，入蒸笼用旺火蒸约3分钟至熟取出。

2. 用中火烧热炒锅，下油烧至六成热，端离火口，手持螯壳末端，沾上脆浆，逐个垂直放入油里，然后把锅放回炉上，炸至浅金黄色、酥脆，取出上碟排成园形（蟹螯末端指向碟边）即成。食时佐以喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐[53]。

特　点：

此菜制法别致，色形美观，皮酥脆焦香，肉清鲜爽口。

## 七七、竹笙川蟹钳

原　料：

大肉蟹（见"蒸大红羔蟹"注）…………………………
……………………………………十二只(约重六斤)

浸发净竹笙㉕……………………………………六两

菜莛⑳……………………………………………一两

鲜草菇〔注〕……………………………………二两

熟笋花㉑…………………………六片(约重六钱)

熟火腿…………………………………一片(五分)

精盐……………………………………………三分

胡椒粉…………………………………………一厘

绍酒……………………………………………四钱

上汤㉞……………………………………三斤二两

淡二汤㉞…………………………………一斤五两

熟猪油…………………………………………三钱

制　法：

1. 将鲜菇切成两半。将蟹取螯二十四只，用水洗净。炒锅内下沸水一斤，放入蟹螯滚（氽）约10分钟至刚熟（过熟拆肉不能完整，未熟肉会粘壳），取起晾凉，在蟹螯上节与下节相连处斩成两段，用刀轻轻拍破螯壳，去壳留肉（约重六两）。下节去掉扇骨，使肉仍保持钳形。将蟹肉放在漏勺里，用沸

注：即草菇，夏季上市。加工时，用小刀削去泥根，并在菇顶和蒂部用刀轻轻拉十字形，顶部刀深约1公厘，蒂部约1.5公厘，浸半小时后，用清水洗去沙泥污物即可。

水淋二次，排在碗内，钳形蟹肉垫底（厚肉一面朝下），其余蟹肉放在上面。

2．炒锅内下沸水一斤，放入竹笙焯约半分钟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒二钱，加二汤、精盐（三分），放入竹笙煨约1分钟捞起，用洁净毛巾吸干水分。将鲜菇、笋花下锅焯约2分钟后，下菜莛同焯半分钟一并取出，倒入漏勺沥去水。

3．将竹笙放在蟹肉上，加上汤二两，入蒸笼蒸约2分钟至热取起，倒出上汤（另作他用），将竹笙和蟹肉复转在瓷窝内，鲜菇、笋花和菜莛放在四周。

4．炒锅洗净放在中火上，下上汤（三斤）、绍酒（二钱）、胡椒粉，烧至微沸，撇去汤面泡沫，轻轻倒入汤窝内，加火腿一片在上面即成。

特　点：

此菜汤清沏，窝内红、黄、绿、白、褐各色调和；鲜、脆、嫩、滑，清淡爽口，为夏令佳品。

## 七八、蟹肉扒鲜菇

原　料：

| | |
|---|---|
| 蟹肉 | 四两五钱 |
| 鲜菇（见“竹笙川蟹钳”注） | 一斤二两 |
| 鸡蛋清 | 一两 |
| 精盐 | 一钱四分 |
| 味精 | 一钱五分 |
| 胡椒粉 | 三厘 |

白糖……………………………………………二分
芝麻油…………………………………………一分五厘
绍酒……………………………………………三钱
姜汁酒[14]……………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………六钱
上汤[34]…………………………………三两五钱
淡二汤[34]……………………………………一斤
熟猪油…………………………………………二两

制　法：

1. 用中火烧热炒锅，下油四钱，烹姜汁酒，下二汤和精盐（六分），放入鲜菇煨约2分钟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油五钱，烹绍酒一钱五分，下上汤二两、精盐六分、味精一钱，同鲜菇一道略煮，用湿淀粉四钱调稀勾芡，倒入漏勺沥去水后盛在碟中。

2. 用中火烧热炒锅，下油五钱，烹绍酒一钱五分，加上汤（一两半）、精盐（二分）、味精（五分）、胡椒粉、白糖、麻油，放入蟹肉一同炒匀，用湿淀粉二钱调稀勾芡，拌入已搅匀的鸡蛋清，加油六钱推匀，淋在鲜菇上面即成。

特　点：

此菜色泽分明，清鲜爽滑，食而不腻，夏令佳品。

## 七九、蟹黄扒豆苗

原　料：

嫩豌豆苗…………………………………………一斤

蟹黄④……………………………………二两五钱
蟹肉……………………………………一两五钱
精盐………………………………………六分
味精………………………………………三分
胡椒粉……………………………………二厘
芝麻油……………………………………二分
姜汁酒⑭…………………………………二钱
绍酒………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………四钱
上汤㉞……………………………………二两五钱
芡汤㉟……………………………………七钱
熟猪油……………………………一斤(耗二两二钱)

制　法：

1．将芡汤加入胡椒粉一厘、麻油一分调成芡汁。将蟹黄置于碗中，用沸水浸约1分钟，倒出沥去水。蟹肉用沸水淋一下，倒出沥去水。

2．用中火烧热炒锅，下油一两三钱，放入豆苗，烹姜汁酒，加精盐五分，爆炒约半分钟至七成熟，倒入漏勺，用洁净毛巾吸干水分。炒锅放回炉上，下油三钱，放入豆苗，用芡汁勾芡，炒至熟倒入漏勺沥去水，盛入碟中。

3．用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油五两，烧至二成热，放入蟹黄过油，搅匀后立即倒入笊篱沥去油。炒锅端回炉上，烹绍酒，加上汤、味精、精盐(一分)、麻油（一分)、胡椒粉（一厘)，放入蟹肉、蟹黄用湿淀粉调稀勾芡，加油三钱推匀，淋在豆苗上即成。

特　点：

此菜豆苗青翠嫩滑，蟹黄艳红鲜香，色味俱佳。

## 八〇、清　汤　蟹　丸

原　料：

蟹肉④……………………………………………五两
鲜虾肉……………………………………………四两
肥猪肉……………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………六钱
浸发香菇…………………………………………二钱
荸荠肉……………………………………………五钱
熟瘦火腿…………………………………………二钱
精盐………………………………………………七分
味精………………………………………………四分
胡椒粉……………………………………………一分
芝麻油……………………………………………一分
浅色酱油…………………………………………一钱
上汤㉞……………………………………………二斤
熟猪油……………………………………………一钱

制　法：

1．将虾肉洗净，吸干水分后剁成泥。荠荸切成细粒，用清水洗净，吸干水分。肥肉、香菇、火腿均切成细粒。

2．将虾泥、精盐、味精和鸡蛋清搅挞成虾胶；再拌入肥肉粒、荸荠、蟹肉搅匀成馅料，挤成二十四粒丸子（每粒

约重四钱)，放在涂上猪油的碟里，把香菇、火腿粒粘在丸子上，入蒸笼用旺火蒸约7分钟至熟，取出倒在汤盅里。将上汤下锅，加入酱油、麻油、胡椒粉，烧至微沸淋在丸子上即成。

特　点：

此菜为汤菜。因主要用蟹肉、鲜虾烹制，海鲜味浓，香醇、鲜嫩、爽滑兼而有之，是潮汕风味。

## 八一、白焯螺片

原　料：

大海螺（每只三斤以上）……八斤
葱条……五钱
姜片……二钱
虾酱……四钱
蚝油……四钱
芝麻油……一分
姜汁酒㊹……二钱
绍酒……三钱
淡二汤㉞……一斤五两
熟猪油……五两（耗一两）

制　法：

1．用铁锤敲破螺壳，取出螺肉，去掉厣和肠，刷去表层污物，洗净，切去头、尾和螺皮，只用螺肉中心部分（约一斤二两），切成圆片，每片厚约3公厘。

2．将虾酱、蚝油各分盛于两小碟中。用旺火烧热炒

锅，下油七钱，烧至微沸，取出四钱，淋在虾酱、蚝油碟内；然后放入姜、葱，烹姜汁酒，加二汤，烧沸后去掉姜、葱，放进螺片，滚（氽）至九成熟，倒入漏勺里。再用旺火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；放入螺片，烹绍酒，加麻油，迅速炒匀上碟即成。食时佐以虾酱、蚝油。

制作时螺片厚薄要均匀，火候掌握要准确，操作要敏捷。

特　点：

此菜系传统制法，有一百多年历史。选料精、烹制细。肉清爽，味鲜香，以虾酱、蚝油佐食，风味特殊，为粤菜“十大海鲜”之一。

## 八二、明炉烧螺

原　料：

大海螺……………………………一只(约重四斤)
熟瘦火腿……………………………………一两
蜜柑肉………………………………………三两
葱米…………………………………………一钱
姜米…………………………………………一钱
香菜(消毒)…………………………………二钱
川椒(或花椒)………………………………一分
味精…………………………………………五分
浅色酱油……………………………………二钱
绍酒…………………………………………三钱

上汤㉞……………………………………………二两

制　法：

1. 将海螺洗净，竖立起来，在其靥口上放上姜、葱、川椒、绍酒、味精、浅色酱油，待其慢慢渗入。然后把螺放在炭炉上，用中火烧烤，烤时将上汤从靥口逐渐渗入，并将螺身稍微转动，约烤30分钟至螺肉收缩，肉靥脱离即熟。

2. 将蜜柑肉排在碟的一边。火腿切成1公厘厚的片，排在柑肉上面，将螺肉取出，切去头部污物和硬肉，然后斜切成约2公厘厚的片，和尾一起摆在碟的另一边，同柑肉、火腿共拼成"双鱼"形，中间放入香菜叶即成(见图)。食时佐以梅羔酱[注]芥末酱。

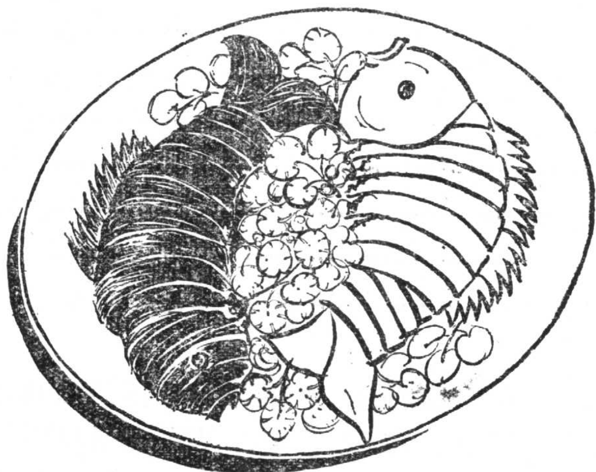


图　明炉烧螺(砌法)

---

注：用焯熟青梅加精盐、白糖晒制而成。深金黄色，味酸甜芬香。

特　点：

此菜采用原只海螺用明炉烧烤，制法独特，肉香味浓，为潮汕传统菜肴。当地称为“明炉烧蛪（音：不）”。

## 八三、油　泡　螺　球

原　料：

角螺[注]……………………………………………五斤
左口鱼末⑩……………………………………………二钱
蒜泥……………………………………………一两
红辣椒……………………………………………一分
味精……………………………………………六分
鱼露……………………………………………一钱五分
胡椒粉……………………………………………一分
芝麻油……………………………………………二分
绍酒……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………四钱
上汤㉞……………………………………………七钱
熟猪油……………………………一斤六两（耗二两）

制　法：

1. 将角螺敲破外壳，取出螺肉，洗去污物和内脏，去掉螺厣和头部硬肉，每只切成两片，在肉面上横刀刻纹后，冲洗干净，用洁净毛巾吸干水分，然后用湿淀粉二钱拌匀。红辣椒切成细粒。

注：海螺的一种。

2. 用中火烧热炒锅，下油一两，加入蒜泥，炒至金黄色，盛入碗中，放入上汤、鱼末、味精、鱼露、胡椒粉、辣椒粒、麻油和湿淀粉（二钱）调成芡汁。用旺火烧热炒锅，下油一斤五两，烧至五成热，放入螺片过油约1分钟至熟成螺球，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，烹绍酒，下螺球，迅速用芡汁勾芡，炒匀上碟即成。

特 点：

此菜肉质鲜爽，有浓郁的蒜香味，用左口鱼末、鱼露烹制，具有潮汕地方特色。

## 八四、生 炒 明 蚝

原 料：

壳明蚝…………………………十二只（约重二斤）
左口鱼末[60]……………………………………三钱
韭黄……………………………………………二两
熟笋花[21]……………………………………二两
浸发香菇………………………………………三钱
辣椒……………………………………………三钱
味精……………………………………………五分
鱼露……………………………………………二钱
胡椒粉…………………………………………二分
芝麻油…………………………………………二钱
绍酒……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………五钱

上汤㉞……………………………………………七钱

熟猪油…………………………一斤五两(耗一两五钱)

制　法：

1. 将明蚝去壳取肉洗净，挖去肠吸干水分，先横刻花纹，再直切成"双飞片"（即一刀不切断，一刀切断），每只约切三至四片。把韭黄切成4公分长的段。辣椒和香菇分别切成块。

将上汤、味精、鱼露、麻油、胡椒粉和湿淀粉（二钱）调成芡汁。将湿淀粉三钱和明蚝拌匀。

2. 用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入蚝肉过油约半分钟至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蚝肉，烹绍酒，加入韭黄、笋花、辣椒、香菇，用芡汁勾芡，炒匀上碟即成。

特　点：

此菜红黄白绿褐，五彩缤纷，用生蚝烹制，味极鲜美，配以笋花、韭黄，更是清香爽脆。

## 八五、红烧大群翅

原　料：

群翅[注] ………………………………一付(约重五斤)

宰净老母鸡⑥…………………………一只(约重二斤)

鸡脚…………………………十五对(约重一斤二两)

注：群翅是大鲨鱼脊上的翅，分三围：近头部的脊翅称头围，近尾部的脊翅称二围，尾部末端为三围。

瘦猪肉……………………………………………二斤
猪脚……………………………………………二斤
熟火腿丝……………………………………………五钱
火腿汁㊸……………………………………………五钱
银针(绿豆芽菜掐去头尾)……………………五两
生姜……………………………………………五两
葱条……………………………………………二两
精盐……………………………………………二分
胡椒粉……………………………………………一分
深色酱油……………………………………………四钱
姜汁酒㊹……………………………………………四两
绍酒……………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一两四钱
顶汤㉞……………………………………四斤六两
上汤㉞……………………………………十斤一两
淡二汤㉞……………………………………七斤二两
熟猪油……………………………………三两八钱
熟鸡油……………………………………二两半

制 法：

1. 将群翅剪去边约1公厘，放入清水中浸约4小时取出；再放入沸水盆里泡4小时（以能退沙为度），取出刮去沙（不要刮去翅膜），用清水冲漂约2小时，捞起。每只鱼翅用二块竹笪（竹箅子）夹着，放进有竹笪垫底的瓦盆里，加入冷水用中火煲约2小时（煲时用瓦碟压住竹笪，以免翅身露出水面，但又不要压得过重，煨㸆翅时亦同），取出再

用冷水冲漂，去掉翅骨（如难去骨则要再煲）。用上法反复煲、漂三至四次，以去净杂味，煲至翅身六成软烂。然后放入清水盆中冷却，去净细沙、碎骨、腐肉和夹心筋，用清水浸泡待用。

2．将生姜洗净切成约1公厘厚的片。将翅放进有竹箅垫底的炒锅内，加入沸水用中火煮约半小时（如锅内有沙，须取出鱼翅冲洗后再煮），将姜片四两均匀地插进翅内，用竹箅夹着翅，放入沸水锅里，再煨约半小时，取出去掉姜片。将翅整理叠好，又用竹箅夹着，放入沸水锅里煮约半小时。再换沸水下锅，加姜汁酒二两，下翅煨约半小时取出。用中火烧热炒锅，下猪油一两半，放入葱条、姜片一两，爆至有香味，烹姜汁酒二两，下二汤七斤(以浸没翅面为度)，放入群翅煨约半小时取出，去掉姜、葱。

3．将煨好的群翅取出，从中揿开，排在疏眼竹箅上（“头围”排在底下，“二围”排在上面）夹好。将老母鸡、鸡脚、猪肉、猪脚放入沸水锅内，约滚(氽)半分钟捞起沥去水。先将老母鸡、鸡脚、猪脚放进有疏眼竹箅垫底的瓦盆内，排好铺平，加入夹好的群翅；再将猪肉和鸡油放在翅上面，下上汤十斤（以浸没翅面为度，并用瓦碟轻轻压住），用小火㸆约2小时至软烂（用筷子夹起翅针中部，如两端下垂；或用手指一捏便断时，便是软烂），取出，去掉老母鸡、鸡脚、猪脚、猪肉、鸡油，将群翅用洁净毛巾吸干水分，覆转排列在大碟内。

4．用中火烧热炒锅，下油三钱，放入银针和精盐、二汤二两，炒至七成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下

油五钱，放入银针、顶汤(一两)，炒至刚熟，捞起沥去水，分盛两碟，撒上火腿丝二钱。炒锅放回炉上，下油一两，烹绍酒，加顶汤四斤半、胡椒粉、火腿汁，烧沸后，下酱油调色，用上汤一两和湿淀粉调匀勾芡，加猪油五钱推匀淋在翅上，再撒上火腿丝三钱即成。可用银针、浙醋(熏醋)佐食。

特　点：

此菜烹饪精巧，汤浓郁香醇，翅针透明而软滑可口，蛋白质丰富，是传统佳肴。

## 八六、清汤蟹底翅

原　料：

煨鱼翅(制法见“红烧大群翅”)……………一斤二两

蟹肉④……………………………………………三两

熟火腿丝…………………………………………一钱

绍酒………………………………………………五钱

湿淀粉……………………………………………二钱

顶汤㉝……………………………………………三斤

上汤㉞……………………………………………二两

熟猪油…………………………………………一两二钱

制　法：

1. 用碗盛蟹肉，淋入沸上汤，约浸泡1分钟至热，倒入漏勺沥去汤，放进汤窝内。

2. 用中火烧热炒锅，下油五钱，烹绍酒二钱，加顶汤三两，烧至微沸后，放入鱼翅，用湿淀粉调稀勾芡，加油

七钱拌匀，取出鱼翅堆叠在汤窝内蟹肉上面，撒上熟火腿丝。

3．炒锅洗净放在中火上，下顶汤二斤七两、绍酒三钱，烧至微沸，撇去汤面浮油，从窝边轻轻倒入即成。食时佐以浙醋（熏醋）。

特　点：

此菜汤味清醇，鱼翅软滑，蟹肉鲜美，有较高的营养价值。

## 八七、蟹 肉 桂 花 翅

原　料：

煨好鱼翅（制法见“红烧大群翅”）…………三两
去壳鸡蛋……………………………………五两五钱
蟹肉④……………………………………一两五钱
熟火腿末……………………………………一钱
葱米…………………………………………一钱
精盐…………………………………………三分
味精…………………………………………五分
胡椒粉………………………………………一厘
芝麻油………………………………………一分
绍酒…………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………三钱
上汤㉞……………………………………一两五钱
熟猪油…………………………六两（耗一两五钱）

制　法：

1．将鸡蛋液盛在碗里，加入味精、精盐、麻油、胡椒粉和熟猪油（四钱）搅匀，再加入鱼翅蟹肉、葱米拌匀。

2．用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油五钱，倒入以上原料，边炒、边烹绍酒，边加油三钱，炒至蛋熟发出香味，用上汤调匀湿淀粉勾芡，最后淋油三钱炒匀上碟，把火腿末撒在上面即成。

特　点：

此菜翅软、肉滑、蛋香。在黄色的蛋堆上，点缀以红色的火腿末，色调也很美观。

## 八八、蟹黄生翅

原　料：

煨好鱼翅（制法见“红烧大群翅”）…………九两
蟹黄④……………………………………三两
蟹肉……………………………………一两五钱
熟火腿末………………………………一钱
胡椒粉…………………………………二厘
芝麻油…………………………………一分
绍酒……………………………………三钱
湿淀粉…………………………………一两
顶汤㉞…………………………………三斤五两
熟猪油…………………………………一两八钱

制　法：

1．将蟹黄洗净，沥去水分，剁碎后盛在碗中，用匙羹研成泥，放入胡椒粉、麻油、顶汤（三钱）、猪油（五钱）拌匀。

2．用中火烧热炒锅，下油六钱，烹绍酒，加入剩下的顶汤烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，立即端离火口，边下蟹黄，边推匀。将锅放回炉上，加油七钱推匀，倒入汤窝，撒上熟火腿末便成。食时佐以浙醋(熏醋)。

特　点：

此菜汤稠浓如糊，纯滑而清香，色嫣红悦目，美观大方。

## 八九、浓 炖 鸡 鲍 翅

原　料：

煨好鲍翅（制法见“红烧大群翅”）……一斤二两
宰净老母鸡⑥……………………一只(约重一斤五两)
瘦猪肉……………………………………………二斤
猪脚………………………………………………一斤
鸡脚………………………………十对(约重八两)
熟瘦火腿……………………………………………二两
姜片………………………………………………二钱
葱条………………………………………………二钱
精盐………………………………………………三钱
绍酒………………………………………………四钱
上汤㉞……………………………………………四斤五两

制　法：

1. 猪脚用火燎去毛，放在冷水盆中刮洗干净，劈开切块（每块约重四钱）。将鸡由尾脊到颈脊剖开，洗去腔内污物。将鸡脚剥去外皮、剁去脚爪甲，用精盐擦去污物后，漂洗干净。猪肉切块（每块约重一两）。火腿切成十片。

2. 将鸡放入沸水锅内，滚（氽）1分钟，捞起洗净沥去水。把猪肉、猪脚、鸡脚放进沸水锅里滚约1分半钟，加入火腿，随即全部捞起，洗净沥去水，盛在瓦钵里，加入鸡、姜、葱、绍酒和烧沸的上汤。

3. 将瓦钵入蒸笼用小火炖约3小时取出，滗出原汤（留用），取出鸡、去掉胸骨、锁喉骨、四柱骨（留下鸡头），放在大汤窝里（胸朝上，鸡头放在上面），鲍翅放在鸡的四周。把鸡原汤撇去浮油，过滤后倒三斤半入窝内，加窝盖，入蒸笼用小火炖2小时即成。

特　点：

此菜汤浓醇鲜美，肉质香滑适口，营养丰富，为冬令佳品。

## 九〇、红 炖 鱼 翅

原　料：

煨好群翅（制法见“红烧大群翅”）……………二斤
猪脚……………………………………………二斤
猪排骨…………………………………………二斤
熟瘦火腿………………………………………三钱

宰净老母鸡⑥……………………一只(约重二斤)

净猪皮……………………………………五两

火腿骨……………………………………一两

香菜(消毒)………………………………二两

葱条………………………………………七钱

姜片………………………………………三钱

精盐………………………………………一钱

味精………………………………………一钱

胡椒粉……………………………………二分

芝麻油……………………………………一钱

深色酱油……………………………三钱五分

绍酒………………………………………五钱

上汤㉞……………………………………二斤

淡二汤㉛…………………………………八斤

熟猪油……………………………………二两

制　法：

1. 将猪脚、排骨洗净，剁成大块。鸡从脊部切开。火腿切成细丝⑮。

2. 取瓦钵一个，先放两双筷子垫底，筷子上放两块竹箅（竹箅子），然后放进用竹箅夹住的鱼翅，在鱼翅的上面再压上一块竹箅。把姜、葱和香菜的茎头捆扎在一起，放入瓦钵的四周。

3. 用中火烧热炒锅，下油，放入猪脚、排骨、火腿骨和猪皮，略炒一下，烹绍酒，加二汤五斤和精盐，烧至微沸，下深色酱油三钱，倒入钵内，加盖，放在炭炉上用旺火炖 2

小时后，改用中火炖90分钟取出；去掉排骨、猪脚和猪皮，放入母鸡再炖90分钟（炖时把二汤三斤分三次掺入）。最后用小火炖约1小时至焓（软烂），取出捞起鱼翅，复置碟中。把原汤（约一斤）过滤，倒入炒锅，加味精、麻油、胡椒粉推匀，淋在鱼翅上，撒上火腿丝二钱。

4．将香菜叶三钱和火腿丝一钱放入汤盅里，倒进烧沸的上汤和酱油五分调匀，和鱼翅一道上桌。用香菜叶、浙醋（熏醋）佐食。

特　点：

此菜为潮州菜品之一。精工细作，保持原汁，翅软滑，汤粘胶，味鲜浓，营养丰富。

## 九一、蚝油网鲍片

原　料：

| | |
|---|---|
| 㸆鲍鱼[64] | 八两 |
| 蚝油 | 一钱 |
| 味精 | 三分 |
| 芝麻油 | 一分 |
| 胡椒粉 | 二厘 |
| 白糖 | 三分 |
| 深色酱油 | 一钱 |
| 绍酒 | 三钱 |
| 湿淀粉 | 二钱 |
| 上汤● | 四两 |

熟猪油……………………………………………一两三钱

制　法：

1. 将鲍鱼剪去边，片去薄衣，每只切成四片（每片约重三钱半），片去枕肉（因太韧，不要）。

2. 用中火烧热炒锅，下油五钱，烹绍酒，放入上汤、味精、白糖、蚝油、鲍鱼片，再加入胡椒粉、酱油用湿淀粉调稀勾芡，淋麻油和猪油（八钱）拌匀上碟便成。

特　点：

此菜浓郁软滑而有胶质，在鲍鱼特有的醇香中，兼有海蚝鲜味，营养丰富。

## 九二、红 炖 明 鲍

原　料：

熁鲍鱼[64]……………………………………………六两
熟瘦火腿…………………………………………一钱五分
熟笋花[21]…………………………十二片(约重一两二钱)
浸发香菇…………………………………………一两五钱
精盐…………………………………………………二分
味精…………………………………………………七分
胡椒粉………………………………………………一分
芝麻油………………………………………………一分
深色酱油……………………………………………二钱
绍酒…………………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………………二钱

上汤[34]……………………………………………六两

熟鸡油………………………………………一两五钱

制　法：

1. 将鲍鱼切出枕肉（因太韧，不要），在底下的一面用刀横刻上花纹(不要切断)，再用斜刀切成3公厘厚的片。火腿切成同样大的片。

2. 炒锅内下沸水（五两）、精盐，放入笋花焯约1分钟，倒入漏勺沥去水。

3. 炒锅洗净放在中火上，下鸡油一两，放入笋花，香菇略炒后，烹绍酒，加入上汤、鲍鱼片焖约半分钟，下酱油、味精、胡椒粉再焖半分钟，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和鸡油（五钱），炒匀上碟，放上火腿片即成。

特　点：

此菜芡色明亮，肉质软嫩，醇香可口，鲜味极浓，营养丰富，是潮州风味。

## 九三、海　参　酥　丸

原　料：

浸发海参[23]…………………………………九两

瘦猪肉……………………………………六两

浸发香菇…………………………………五钱

浸发虾米…………………………………五钱

去壳鸡蛋…………………………………一两

姜片………………………………………一钱

葱条……………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………五分
蚝油……………………………………………………二钱
白糖……………………………………………………三分
芝麻油…………………………………………………二分
胡椒粉…………………………………………………一厘
深色酱油………………………………………………二钱
绍酒……………………………………………………五钱
干淀粉…………………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
上汤㉞ ……………………………………………一斤二两
淡二汤㉞ ………………………………………………二斤
熟猪油…………………………………………………二两
花生油…………………………………二斤(耗一两五钱)

制　法：

1．将香菇，虾米均切成细粒。海参切成长7公分、宽3公分的块。猪肉剁成黄豆大小的粒。加入精盐（六分）、味精、干淀粉、鸡蛋液，拌挞至有胶质，再加入香菇、虾米拌匀后，挤成十二个肉丸。

2．用中火烧热炒锅，下花生油烧至五成热，下肉丸炸约1分钟至发硬捞起。用细针将肉丸刺七、八个小孔，再放入油锅，用小火炸至金黄色，倒入笊篱沥去油后，放入沸水锅内焯约半分钟，捞起盛入瓦钵，加二汤五两、绍酒一钱，入蒸笼用旺火蒸约30分钟，取出滗去汤汁（另作他用）。

3．将海参放入沸水锅内焯约1分钟，捞起。用中火烧热炒锅，下猪油八钱，放入姜、葱，烹绍酒二钱，加二汤一斤五两、精盐四分，放入海参煨约10分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。

4．用中火烧热炒锅，下猪油九钱，烹绍酒二钱，加上汤（一斤二两）、蚝油、白糖，放入海参焖约10分钟，加入肉丸、酱油、胡椒粉，再焖约3分钟，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和猪油（三钱）拌匀，端离火口，先取出肉丸放入瓷窝，再将海参放在上面便成。

特　点：

此菜海参软烂，肉丸酥香，汤味浓厚，是东江风味。

## 九四、虾 子 扒 海 参

原　料：

浸发海参㉓……………………………………………二斤
带骨老鸡肉……………………………………………五两
瘦猪肉…………………………………………………五两
猪肋条骨………………………………………………八两
鸡脚……………………………………………………二两
干虾子…………………………………………………一两
熟瘦火腿………………………………………………一两
姜片……………………………………………一两二钱
姜米……………………………………………………一分
葱条……………………………………………………七钱

精盐……………………………………………………一钱五分

味精……………………………………………………一钱七分

白糖………………………………………………………二分

芝麻油……………………………………………………一分

胡椒粉……………………………………………………二厘

深色酱油…………………………………………………二钱

姜汁酒㊹ …………………………………………………八钱

绍酒………………………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………………三钱

淡二汤㉛ …………………………………………………五斤

熟猪油…………………………………………………一两六钱

制　法：

1. 炒锅内下沸水五斤，用竹笪（竹箅子）垫底，放入海参滚(氽)约15分钟；捞起换水再滚15分钟；重新换水加姜片五钱滚约15分钟，取出用冷水洗净。

2. 用中火烧热炒锅，下油三钱，放姜片五钱、葱五钱，烹姜汁酒五钱，加沸水五斤，用竹笪垫底，下海参煨10分钟，倒入漏勺沥去水。将锅放回炉上，下油三钱，烹姜汁酒三钱，加二汤二斤、精盐五分，下海参再煨约10分钟，取出沥去水。

3. 把猪骨、猪肉、鸡肉、鸡脚放入沸水锅滚约1分钟，捞起。

4. 沙锅内用竹笪垫底，放入猪骨、鸡脚、海参、鸡肉、猪肉、火腿、虾子(五钱)、二汤(三斤)、姜片(二钱)、葱(二钱)、味精(一钱)、精盐(一钱)，加盖用小火㸆约90分钟，取

出海参，盛在碟中（皮向上），用筷子插几个小孔（易于着色），滗去水。留下原汤七两待用。

5．用中火烧热炒锅，下油五钱、姜米一分，烹绍酒，加原汤、虾子（五钱）、味精（七分）、白糖、胡椒粉、酱油，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和猪油（五钱）推匀，淋在海参上便成。

特　点：

此菜为灰褐色，醇厚鲜美，软滑可口，并有虾子的香味。

## 九五、什锦海参羹

原　料：

浸发海参㉓……………………………………八两
叉烧（制法见“蜜汁叉烧”）……………………六钱
鸡肝……………………………………………八钱
腌虾仁㉜………………………………………八钱
熟鲜笋肉………………………………………一两
鲜草菇（见“竹笙川蟹钳”注）………………五钱
菜远⑳…………………………………………五钱
姜片……………………………………………二钱
葱条……………………………………………二钱
精盐……………………………………………四分
胡椒粉…………………………………………一厘
芝麻油…………………………………………二分
深色酱油………………………………………一钱

姜汁酒㊹…………………………………………二钱

绍酒…………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………七钱

上汤㉞…………………………………………三斤

淡二汤㉞………………………………………一斤五两

熟猪油…………………………………………一两

制　法：

1. 将海参洗净斜切成3公厘厚的片。将鲜笋肉斜切成橄核形的块(长2.5公分、厚1公厘)。鲜菇、叉烧、鸡肝均切成薄片。

2. 炒锅内下沸水一斤半，放入海参滚(汆)约2分钟，倒进清水盆中冷却；换沸水一斤半下锅，放入海参再滚2分钟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，放入姜、葱，烹姜汁酒，加二汤一斤半、精盐，烧沸后，下海参煨约2分钟，捞起沥去水，去掉姜、葱。将鸡肝、笋块、虾仁、菜莛、鲜菇放入沸水锅内焯约半分钟至熟，倒入漏勺沥去水。

3. 炒锅洗净、放在中火上，下油三钱，烹绍酒，加上汤，下海参，烧至微沸后，再下鸡肝、鲜笋、虾仁、菜莛、鲜菇、叉烧、胡椒粉，再烧至微沸后，下酱油调色，用湿淀粉五钱调稀勾芡，加入麻油和猪油（四钱）推匀，盛入瓷窝便成。

特　点：

此菜选料多样，色泽调和，鲜、嫩、爽、脆、软、滑皆备。

## 九六、红　焖　海　参

原　料：

浸发海参㉝……………………………………一斤五两
猪五花肉……………………………………一斤
带骨老鸡肉……………………………………一斤
虾米……………………………………五钱
浸发香菇……………………………………一两五钱
甘草……………………………………五厘
葱条……………………………………三钱
姜片……………………………………二钱
精盐……………………………………一钱四分
味精……………………………………一钱
珠油（见"潮州冻肉"注）……………………一钱
芝麻油……………………………………一钱
浅色酱油……………………………………三钱
绍酒……………………………………三钱
白酒……………………………………二钱
湿淀粉……………………………………二钱
淡二汤㉞……………………………………三斤五两
熟猪油……………………………………三两

制　法：

1．将海参切成长约6公分，宽约2公分的块。鸡、猪肉也切成块。

2. 海参放入沸水锅内滚(汆)约6分钟，捞起。用中火烧热炒锅，下油五钱，放入姜、葱，烹白酒，加二汤、精盐（一钱），下海参煨约2分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。

3. 炒锅洗净放回炉上，下油一两，放入海参略煸，倒入已用竹箅（竹箅子）垫底的沙锅里。炒锅放回炉上，下油一两，放入猪肉、鸡块，烹绍酒，加二汤、酱油、珠油、甘草推匀，倒入沙锅里，加盖，用旺火烧沸后，转用小火焖约1小时，再加香菇、虾米，焖约30分钟至焓（软烂），去掉猪肉、鸡块、甘草，捞起海参、虾米放入碟中；用浓缩原汁六两下锅，加入精盐(四分)、味精，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入麻油和猪油(五钱)推匀，淋在海参上即成。

特　点：

此菜烂而不糜，软滑可口，鲜味浓郁，营养丰富，为潮汕风味。

## 九七、虾胶瓤鱼肚

原　料：

干炸鱼肚(61)……………………………………一两
虾胶(17)……………………………………三两六钱
菜选(20)……………………………………三两
熟火腿末……………………………………五分
香菜叶……………………………………一钱
鸡蛋清……………………………………二钱

姜片……………………………………………二钱
葱条……………………………………………二钱
精盐……………………………………………四分
味精……………………………………………二分
胡椒粉…………………………………………一厘
芝麻油…………………………………………一分
姜汁酒⑭………………………………………二钱
干淀粉…………………………………………五钱
湿淀粉……………………………………一钱五分
上汤㉞……………………………………二两五分
二汤㉞…………………………………………七两
芡汤㉟…………………………………………二钱
花生油……………………………………一两二钱

制　法：

1．将干炸鱼肚（或沙爆鱼肚）用清水浸泡约2小时，反复换水揸洗三次，去掉异味，取出沥去水后，剪去皮、筋，切成直径4公分的圆形片十二块（或长约5公分、宽约3公分的长方块），放入沸水锅内滚（氽）半分钟，捞起沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，放姜、葱爆至有香味，烹姜汁酒，下二汤五两、精盐二分，烧沸后下鱼肚煨约1分钟取出，去掉姜、葱，用洁净毛巾吸干水分，盛在碟中，晾凉后在每块鱼肚的一面撒上干淀粉。

2．虾胶分成十二颗小丸，放在有干淀粉一面的鱼肚上，用蛋清把虾胶抹平。香菜叶、火腿末分别放在虾胶两端，入蒸笼用旺火蒸约5分钟至熟取出，转放另一碟中，排二行，

每行六块。

3. 用中火烧热炒锅，下油二钱，放入菜莛、精盐（二分)、二汤(二两)，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。将锅放回炉上，下油二钱，放入菜莛、芡汤，炒熟取出，分三排放在二行鱼肚中间和两侧。

4. 炒锅洗净放在中火上，下油二钱，放上汤、胡椒粉、味精，用湿淀粉一钱半调稀勾芡，加入麻油和花生油(三钱)推匀，淋在虾胶上便成。

特　点：

此菜鲜爽柔滑，虾胶鱼肚宛如花朵，镶以碧绿的菜莛，形色俱佳。

## 九八、清　汤　鱼　肚

原　料：

干炸鱼肚[61]……………………………………二两
菜莛[20]…………………………一条(约重二钱)
熟火腿…………………………二片(约重二分)
姜片…………………………………………二钱
葱条…………………………………………二条
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………二分
胡椒粉………………………………………一厘
姜汁酒[44]……………………………………二钱
绍酒…………………………………………一钱

白醋……………………………………………………一两

上汤[34]……………………………………………三斤

淡二汤[34]…………………………………………一斤五两

熟猪油……………………………………………二钱

制　法：

1．鱼肚用清水浸泡约2小时，揸漂多次，去净杂味沥去水，下白醋，再揸漂三次，去清醋味和油腻，挤干水，剪去黄斑、筋、皮后，再剪成约4公分的方块。

2．将鱼肚放入沸水锅滚（汆）约1分钟，捞起沥去水。用中火烧热炒锅，下油二钱、放姜、葱、烹姜汁酒，加二汤、精盐（八分），下鱼肚煮约半分钟，加菜莛（或丝瓜片）煮至熟，捞起，去掉姜、葱，用洁净毛巾吸干鱼肚水分，放入瓷窝内，撒上胡椒粉，将火腿片分放在上面，菜莛（或丝瓜片）放在两片火腿的中间。

3．炒锅洗净放在炉上，烹绍酒，加上汤、味精（二分）、精盐（二分），烧至微沸，撇去汤面泡沫倒入瓷窝内，以浙醋佐食。

特　点：

此菜汤清沏而鲜美，鱼肚晶莹而软滑，点缀以少许火腿、菜莛，色调素雅大方。

## 九九、鸡丝烩瑶柱

原　料：

瑶柱（元贝）……………………………………三两

细鸡丝⑮……………………………………三两

鸡蛋清……………………………………二钱

精盐………………………………………一分

胡椒粉……………………………………一厘

芝麻油……………………………………一分

绍酒………………………………………二钱

姜汁酒㉛…………………………………二钱

湿淀粉……………………………………六钱

上汤㉞………………………………一斤六两

清水………………………………………半斤

熟猪油……………………………一斤(耗一两二钱)

制　法：

1．将干贝去枕肉(因太韧，不要)，洗净(洗时手要轻，防止松散)，放入炖盅内，下油三钱拌匀，再下姜汁酒、清水和盐（一分)，入蒸笼用中火炖约1小时半至软烂取出。鸡丝先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。

2．用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下猪油五两，烧至三成热时，放入鸡丝过油至刚熟（不要让鸡丝粘在一起)，倒入笊篱沥去油。将炒锅放回炉上，烹入绍酒，放入上汤、胡椒粉、干贝(连原汤)，烧至微沸，用湿淀粉四钱调稀勾芡，下鸡丝，最后淋上麻油和猪油（五钱）拌匀上碟便成。

特　点：

此菜肉质软烂嫩滑，馥香醇厚，有浓郁的瑶柱特有鲜味。

## 一〇〇、蒜子瑶柱脯

原　料：

瑶柱（元贝）……………………………………五两

炸蒜肉⑲ ……………………………………二两

蚝油……………………………………………五分

精盐……………………………………………一分

胡椒粉…………………………………………一厘

芝麻油…………………………………………一分

白糖……………………………………………一分

深色酱油………………………………………二分

姜汁酒㊹ ……………………………………二钱

绍酒……………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………一钱

上汤㉞ ………………………………………一两

清水……………………………………………五两

熟猪油…………………………………………一两

制　法：

1．将干贝去枕肉（因太韧），用手轻轻洗净，叠放碗中。

2．炒锅内加沸水一斤，放入炸蒜肉、下精盐，焯约1分钟，捞起沥去水。

3．将干贝放入碗中，加清水、油(三钱)、姜汁酒，入蒸笼用中火炖约1小时，加入蒜肉再炖约30分钟至焓软(烂)

取出，倒出原汁(留用)，干贝复扣在碟中，撒上胡椒粉。

4. 用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒，加原汁、上汤、蚝油、白糖、麻油、酱油，用湿淀粉调稀勾芡，加油四钱拌匀，淋在元贝上便成。

特　点：

此菜干贝浓醇软烂，滋味鲜美；蒜子香滑，入口即化，是四季常用热晕菜品。

## 一〇一、滑　蛋　瑶　柱

原　料：

瑶柱（元贝）……………………………………二两
去壳鸡蛋……………………………………六两五钱
精盐……………………………………………四分
味精……………………………………………六分
胡椒粉…………………………………………一厘
芝麻油…………………………………………一分
姜汁酒⑭………………………………………一钱
清水……………………………………………三两
熟猪油………………………………五两(耗一两九钱)

制　法：

1. 将干元贝去枕肉(因太韧)，用手轻轻洗净，放入盅内，下油二钱拌匀，再下姜汁酒、清水，入蒸笼用中火炖1时半至焓（软烂）取出，倒出原汁留用。

2. 将鸡蛋液、精盐、味精、麻油、胡椒粉搅成蛋浆，

放入拨散的干贝，加油一两拌匀。

3．用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油三钱，倒入干贝蛋浆，边炒、边加油四钱，炒至刚熟上碟便成。

特　点：

此菜色泽浅黄，在软嫩的滑蛋中含有软烂的干贝，食时鲜美清香，油而不腻。

## 一〇二、油 泡 土 魷

原　料：

浸发魷鱼[22]……………………………………八两
姜花[21]……………………………五片(约重五分)
葱榄[18]……………………………………………一钱
蒜泥…………………………………………………一分
胡椒粉………………………………………………一厘
白糖…………………………………………………一分
芝麻油………………………………………………一分
深色酱油……………………………………………二分
绍酒…………………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………一钱五分
芡汤[33]……………………………………………七钱
花生油……………………………一斤五两(耗一两)

制　法：

1．在魷鱼肚上用竖刀刻上直纹，调转过来，用斜刀刻

上斜纹（竖刀、斜刀的刀距均为1.6公厘），便成棱形花纹，然后切成横约4.5公分，直约3公分的片。

2. 将芡汤、麻油、胡椒粉、白糖、酱油、湿淀粉调成芡汁。

3. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入鱿鱼片过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下姜、葱、蒜、鱿鱼，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油三钱炒匀上碟便成。

特　点：

此菜芡汁淡黄，鱿鱼卷成筒状，点缀以少许姜花、葱榄，肉爽脆，味鲜美，色清雅。

## 一〇三、炒麦穗花鱿

原　料：

浸发达滗鱿鱼㉒……八两
熟鲜笋肉……一两
浸发香菇……四钱
红辣椒……一钱
葱段……一两
味精……七分
鱼露……二钱
胡椒粉……一分
芝麻油……一分
绍酒……二钱
湿淀粉……三钱
上汤㉛……一两

熟猪油……………………………一斤（耗一两五钱）

制　法：

1. 将鱿鱼洗净，用竖刀从头部右上方起斜着向下至尾部刻斜纹（刀距要密）；把鱿鱼调转，再由尾部右上方起斜着刀向下铲斜纹，每距 3 公分铲出一块（如鱼大可切两边再刻花纹）。把香菇、辣椒切块。笋肉刻花㉑后，切成 2 公厘厚的片。

2. 将上汤、味精、鱼露、胡椒粉、芝麻油和湿淀粉一钱五分调成芡汁。把湿淀粉一钱五分和鱿鱼拌匀。

3. 笋花放入沸水锅内焯约 1 分钟，倒入漏勺沥去水。

4. 用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放入鱿鱼过油约半分钟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下油三钱，放入葱、笋、香菇、辣椒略炒，加入鱿鱼，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后加油五钱炒匀上碟即成。

特　点：

此菜选用潮汕出产的达濠鱿鱼烹制，特别爽脆、鲜美、馥香，经过细致刀工，形如麦穗，故名。

## 一〇四、菜炒胗肝土鱿

原　料：

浸发鱿鱼㉒……………………………二两五钱

鸡胗肝……………………………二两五钱

菜莛⑳……………………………五两

蒜泥……………………………一分

姜花㉑……………………………五片（约重五分）

精盐……………………………………………………三分
胡椒粉…………………………………………………一厘
芝麻油…………………………………………………一分
深色酱油………………………………………………五分
绍酒……………………………………………………一钱
姜汁酒⑭ ………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
淡二汤㉞ ………………………………………………二两
芡汤㉟ …………………………………………………七钱
花生油…………………………………一斤(耗一两二钱)

制　法：

1. 将鱿鱼刻棱形花纹(参阅"油泡土鱿")。将胗肝洗净，每只胗切开两边，每边用直刀左右刻三刀，再横切成三块；鸡肝大的每只片成三块，小的片成二块。

2. 将酱油、胡椒粉、湿淀粉、芡汤调成芡汁。用碗盛鱿鱼、胗肝，下姜汁酒拌匀，约腌1分钟。

3. 把胗肝放入沸水锅滚(汆)至七成熟，捞起沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，放入菜莛、精盐、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅洗净放回中火上，下油八两，烧至五成热，放入鱿鱼、胗肝过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜、姜、鱿鱼、胗肝，烹绍酒，用芡汁勾芡，加入菜莛，淋麻油和花生油(四钱)炒匀即成。

特　点：

此菜绿、黄、褐相间，色素调和；清脆鲜爽，制作比较简便，四季皆宜。

# 禽 蛋 菜 类

## 一〇五、花雕肥鸡

原　料：

肥嫩鸡项[注]……………………一只（约重二斤五两）

肥猪肉……………………………………一两五钱

姜块(捶裂)………………………………七钱五分

葱条………………………………………七钱五分

味精………………………………………一钱五分

蜜糖…………………………………………六钱

蚝油…………………………………………一两

花雕酒………………………………………二两

淡二汤㉞ ………………………………二两五钱

制　法：

1. 将鸡宰净⑥，放入沸水中滚(氽)约2分钟，取出去净绒毛污物，再略滚一下，捞起晾干水后，先均匀地涂上蚝油，再均匀地涂上蜜糖。肥猪肉切成薄片。将剩下的蚝油、蜜糖和味精、二汤放在碗中，调成料汁。

2. 用旺火烧热沙锅，放入肥肉片，炼出油后，将鸡放在上面，煎至两面呈金黄色，即加入姜、葱拌匀，倒入花雕酒略煎一下，放入料汁，加锅盖用旺火焖。待锅内料汁烧沸后，

注：广东习惯采用二斤半左右未下蛋的肥嫩母鸡，俗称“鸡项”。

即端离火口，温度下降后又端回炉上。如此反复八次，其间复转鸡身三次(即每焖一面端离火口两次)共约焖12分钟便可端离火口，再过3分钟后，去掉姜、葱、油渣、将鸡取出切块，在盘中砌成鸡的形状，淋上原汁即成。

特　点：

此菜用沙锅烹制，肉质鲜嫩，保持原味，有花雕酒的特殊芬香。

## 一〇六、白　切　鸡

原　料：

肥嫩鸡项(见“花雕肥鸡”注)……………………………………一只(约重二斤五两)

姜泥……………………………………………………一两

葱白丝…………………………………………………一两

精盐……………………………………………………一钱

花生油……………………………………………一两二钱

制　法：

1. 将姜、葱、精盐拌匀，分盛二小碟。用中火烧热炒锅，下油烧至微沸后，取出一两，分别淋在二小碟中，剩下二钱盛起待用。

2. 将鸡宰杀⑥洗净，放入微沸的沸水锅浸没（浸时将鸡提出两次，倒出腔内水，以保持腔内外温度一致），约浸15分钟至熟，用铁勾勾起，先在冷开水中浸没冷却，并洗去绒毛、黄衣；然后晾干表皮，扫上熟花生油，切成小块，盛入

碟中，砌成鸡形即成。

食时佐以姜泥、葱丝。

特　点：

此菜表面光润明亮；皮爽脆，肉软嫩而清鲜；以姜泥、葱丝佐食，滋味尤美。

## 一〇七、东 江 盐 焗 鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）……………………………………一只(约重二斤八两)

姜片……………………………………二钱

葱条……………………………………二钱

香菜（消毒）……………………………………五钱

粗盐……………………………………五斤

精盐……………………………………二钱五分

味精……………………………………一钱六分

八角末……………………………………五分

芝麻油……………………………………二分

沙姜末〔注〕……………………………………五分

熟猪油……………………………………二两四钱

花生油……………………………………三钱

纱纸……………………………………二张

制　法：

1. 用小火烧热炒锅，下精盐八分，烧热后，放入沙姜

注：沙姜是姜的一种，有特殊香味，也可作药用。

末拌匀取出，分盛三小碟，每碟加入猪油三钱，供佐食用。将猪油一两半、精盐一钱和麻油、味精调成味汁。把纱纸一张刷上花生油待用。

2．将鸡宰净⑥，吊起晾干水分后，去掉趾尖和咀上的硬壳，在翼膊两边各划一刀，在颈骨上剁一刀(不要剁断)。然后，用精盐七分擦匀鸡腔内，加入姜、葱、八角末，先用未刷油的纱纸裹好，再包上已刷油的纱纸。

3．用旺火烧热炒锅，下粗盐炒至高温（盐略呈红色）时，取出四分之一放入沙锅内，把鸡放在盐上，然后将下余四分之三的盐盖在鸡上面，加上锅盖，用小火焗(焖)约20分钟至熟。把鸡取出，去掉纱纸，剥下鸡皮，将肉撕成块，骨拆散，加入味汁拌匀，放在碟上(骨在底下，肉在中间，皮盖在上面)，砌成鸡的形状，香菜放在鸡的两边即成。食时佐以沙姜油盐。

特　点：

此菜制法独特，按原鸡形上碟，点缀以少许碧绿色的香菜，清雅大方；皮爽肉滑，骨香味浓，以沙姜油盐佐食，别饶风味，是享有声誉的东江传统菜品。

## 一〇八、碧绿香液鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）……………………………………………………一只(约重二斤五两)

郊菜⑳……………………………………………六两

姜泥……………………………………………五钱

葱白丝……………………………………………………三钱
精盐………………………………………………二钱四分
味精………………………………………………一钱五分
芝麻油……………………………………………………一分
汾酒………………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………………二钱
淡二汤㉞ ………………………………………………二两
芡汤㉟ ……………………………………………………五钱
熟猪油……………………………………………一两六钱

制　法：

1．将鸡宰净⑥，晾干。把姜、葱、汾酒、味精、精盐（二钱）调匀，涂遍鸡身内外，余下的姜、葱、味料，全部倒入鸡腔内。

2．将鸡盛入碟中，入蒸笼用中火蒸约15分钟至熟取出，滗出原汁待用。将姜、葱放在碟中，待鸡稍凉后，切块放在姜、葱上，砌成鸡的原形。

3．用中火烧热炒锅，下油四钱，放入郊菜、精盐（四分）、二汤（二两），炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回中火上，下油四钱，放入郊菜、芡汤（五钱）炒匀，用湿淀粉一钱调稀勾芡，盛起放在鸡的两侧。炒锅再放回炉上，下油三钱，倒入鸡原汁，用湿淀粉一钱调稀勾芡，最后加入麻油和猪油（五钱）推匀，淋在鸡上便成。

特　点：

此菜按整鸡形盛碟，衬以碧绿的菜莛，色调素雅；肉质鲜嫩醇香，并有浓郁的姜、葱香味。

## 一〇九、炸 脆 皮 鸡

原 料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）……………………

……………………………………一只(约重二斤五两)

虾片……………………………………………三钱

蒜泥……………………………………………三分

细葱米…………………………………………三分

辣椒米…………………………………………三分

糖醋㊺ ………………………………………二两

糖浆㊻ ………………………………………二两

白卤水㊳ ……………………………………五斤

湿淀粉…………………………………………五分

花生油………………………………三斤(耗二两)

制 法：

1．将鸡宰净⑥，取出眼球，挖净鸡肺，放入沸水锅里浸约1分钟，取出洗去浮油、绒毛、污物。

2．卤制：把鸡放在煮沸的白卤水盆内，用微火浸煮至六成熟取出，将两翼向外扳离鸡身，再放入盆内浸煮至刚熟，取出用沸水淋匀鸡身，洗去咸味。

3．淋浆、晾皮：用铁钩钩住鸡的双眼，用手勺将糖浆淋在鸡身上，使鸡皮均匀地沾上糖浆，然后，挂在阴凉通风处晾皮约2至3小时，待鸡身干洁时，即可油炸。

4．油炸：先将鸡头连颈剁下。用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入鸡头，炸至金黄色，即倒入虾片一同炸，

至虾片浮起、鸡头呈大红色时捞起。炒锅端离火口，将鸡胸朝上放入笊篱里，置于油锅上，将沸油从鸡腹部开口处淋入鸡腔内，连淋三次。再将炒锅放回炉上，待油烧至四成热时，用笊篱托着鸡，边炸、边摆动、边淋油，直炸至鸡皮呈大红色，取出盛在碟中。把油倒回油盆（炸时切忌火候太旺、油太沸，否则皮焦而肉不熟；火候太小则不着色，皮不脆）。炒锅放回炉上，放入蒜、葱、椒米、糖醋，用湿淀粉调稀勾芡，盛在两小碟中。

5．切块：鸡炸好后马上切块，先切鸡头，后切鸡身，在碟上砌成鸡的原形，四周放上虾片即成。切鸡时要将砧板抹干，鸡皮朝上不要贴住砧板；切好的鸡块要及时上桌，否则影响皮的脆度。

食时佐以糖醋芡、喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐[53]。

特　点：

此菜制法独特，鸡皮大红，虾片雪白，皮脆、肉鲜、骨香，是传统风味。

## 一一〇、茶　香　熏　鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………………一只（约重二斤五两）

精卤水[37]……………………………………四斤

水仙茶叶……………………………………二两

味精……………………………………三分

芝麻油……………………………………一分

黄糖粉……………………………………………………三两

上汤[34]……………………………………………………五钱

花生油……………………………………………………三两

制　法：

1．将鸡宰净[6]，放入微沸的精卤水盆中，用微火浸煮约15分钟至熟（浸时将鸡取出两次，倒出腔内卤水，以保持鸡腔内外温度一致）。

2．用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，下茶叶炒至有香味，均匀地撒上黄糖，边撒边炒，待起黄烟时，迅速将竹笪（竹箅子）放入（距离茶叶约7公分），并马上将鸡放在上面，加锅盖端离火口，熏5分钟后盛起。

3．将精卤水（一两半）、上汤、味精、麻油调成料汁。将鸡切块，在碟中砌成鸡的原形，淋上料汁即成。

特　点：

此菜为传统制法，色泽枣红，表面光润，肉嫩味醇，有茶叶的清香。

## 一一一、香葱油焗鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………………一只（约重二斤五两）

干葱头……………………………………………………一两

精盐……………………………………………………九分

味精……………………………………………………一钱三分

豆酱……………………………………………………二钱

白糖……………………………………………五分
芝麻油…………………………………………一分
蜜糖……………………………………………四钱
深色酱油………………………………………一钱
浅色酱油………………………………………一钱
汾酒………………………………………一钱五分
上汤㉞ ………………………………………二钱
白开水…………………………………………二钱
花生油……………………………一斤(耗二两)

制　法：

1. 将鸡宰净⑥，用毛巾吸干腔内水分。将开水、蜜糖调匀备用。

2. 将豆酱、精盐、白糖、汾酒和味精(一钱)拌匀，涂遍鸡腔内，并填入干葱头，用铁针缝口。再将蜜糖水涂匀鸡皮。

3. 用中火烧热沙锅，下油烧至八成沸，将鸡放入锅内，加盖用小火焗（焖）约5分钟，将鸡翻转又焗5分钟，再将鸡胸向下，继续焗5分钟，至鸡皮呈红色至熟，取出滗去油，倒出鸡腔内的原汁(留用)，切块上碟，砌成鸡的原形；将原汁加入深、浅色酱油、上汤、麻油和味精（三分）调匀，淋在上面便成。

特　点：

此鸡用沙锅油焖烹制，表皮光润，肉滑鲜嫩，葱香味浓。

## 一一二、广州文昌鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………一只（约重二斤五两）

鸡肝……………………………………………五两

熟瘦火腿……………………………………一两三钱

郊菜⑳……………………………………………六两

精盐……………………………………………一钱

味精……………………………………………八分

芝麻油…………………………………………一分

湿淀粉…………………………………………三钱

绍酒……………………………………………一钱

上汤㉞……………………………………四两五钱

淡二汤㉛……………………………………………四斤

芡汤㉟……………………………………………五钱

熟猪油……………………………………一两五钱

制　法：

1．将鸡宰净⑥，放入微沸的二汤锅内用小火浸约15分钟至刚熟（浸时将鸡提出两次，倒出腔内的汤，以保持鸡腔内外温度一致），取出晾凉后，起肉去骨⑨，斜切成长日字形共二十四片。

2．在浸鸡的同时，将鸡肝洗净放入碗中，用沸水浸没，加入精盐七分，浸至刚熟（如一次未浸熟，可用加盐的沸水再浸），取出切成二十四片，盛在碗中。将火腿切成与

鸡肉一样大小的薄片共二十四片。

3．将鸡肉片、火腿片、鸡肝片间隔开在长形碟上砌成鱼鳞形（分成三行，每行鸡肉、火腿、鸡肝各八片），连同鸡头、翼、尾摆成鸡的原形，入蒸笼用小火蒸热后取出，滗去水。

4．用中火烧热炒锅，下油四钱，放郊菜、精盐(三分)，二汤（二两），炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油四钱，放入郊菜，用芡汤调匀湿淀粉（一钱）勾芡，取出放在鸡的两侧，排成四行。

5．用中火烧热炒锅，下油四钱，烹绍酒一钱，加上汤、味精，用湿淀粉二钱调稀勾芡，最后加入麻油和猪油(三钱)推匀，淋在鸡肉上便成。

特　点：

此菜造型美观，芡汁明亮，清淡鲜美，三样拼件颜色不同，滋味各异。

## 一一三、火腿菜拼鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………一只(约重二斤五两)

郊菜[20]……………………………………六两

熟瘦火腿……………………………………一两二钱

精盐……………………………………五分

味精……………………………………八分

芝麻油……………………………………一分

胡椒粉……………………………………………………一厘
绍酒……………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
上汤[31]………………………………………………四两
二汤[31]………………………………………………二两
芡汤[35]………………………………………………五钱
熟猪肉……………………………………………一两五钱

制　法：

1．将宰净肥鸡[6]放入微沸的汤锅内，用小火浸约15分钟至刚熟（浸时将鸡提出两次，倒出腔内的汤，以保持鸡腔内外温度一致）。取出晾凉后，起肉去骨[9]，斜切成日字形小块共二十四块，分三行排在碟中，与头、尾、翼一同砌成鸡的原形。

2．将火腿切成长度与鸡肉相同的日字片共二十四片，分三行间插入鸡肉内，拼成鱼鳞形，入蒸笼用微火蒸热后，取出用洁净毛巾吸干水分。

3．用中火烧热炒锅，下油三钱，放入郊菜、精盐（三分）、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油四钱，放入郊菜、芡汤，用湿淀粉一钱调稀勾芡，取出放在鸡肉的两侧，排成四行。

4．用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒，加上汤、精盐（二分）、味精、麻油、胡椒粉，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋在鸡肉上便成。

特　点：

此菜色鲜艳，形美观，鲜、嫩、脆、香并具，清香可口，

为传统菜品。

## 一一四、五彩茅台鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………一只（约重二斤五两）

茅台酒……………………………………五钱

虾胶⑰……………………………………三两六钱

鲜草菇䅶（菇蕾）………………十二只（约重三两）

蟹黄④……………………………………五钱

短菜莛⑳……………………………………四两

香菜叶……………………………………二十四片

干葱头……………………………………二两

姜泥……………………………………一两

八角……………………………………三分

精盐……………………………………二钱二分

味精……………………………………一钱五分

麦牙糖（饴糖）……………………………三钱

深色酱油……………………………………一钱五分

姜汁酒⑭……………………………………二钱

湿淀粉……………………………………二钱

上汤㉞……………………………………一两五钱

淡二汤㉞……………………………………二两

芡汤㉟……………………………………八钱

清水……………………………………一斤一两

花生油……………………………三斤(耗三两六钱)

制　法：

1．将鸡宰净⑥，用沸水略滚(氽)一下见鸡皮发硬即取起，晾干水分后，将糖水（麦牙糖三钱对清水一两）均匀地淋扫在鸡身上。

2．用中火烧热炒锅，下油二钱，烹姜汁酒，加清水一斤、精盐五分，放入鲜菇冧煨1分半钟，倒入漏勺沥去水。

3．用旺火烧热炒锅，下油三斤，烧至五成热，放入葱头炸至有香味，捞起。接着将鸡放入，边炸、边翻动，炸至浅金黄色，捞起沥去油，盛入碟中，把油倒回油盆。

4．把炸香的葱、姜、八角和茅台酒三钱、味精一钱半、精盐一钱五分拌匀，放入鸡腔内，入蒸笼用旺火蒸5分钟后，改用小火蒸约15分钟至熟，取出。虾胶分成十二颗丸子，在碟上铺开，将蟹黄均匀地放在每颗虾丸上。在每颗虾丸的两侧各贴上香菜叶一片，入蒸笼用旺火蒸约5分钟至熟取出。

5．把鸡腔内原汁倒出(留用)，去掉八角。姜、葱放在碟上，将鸡切块，在姜、葱上砌成鸡的原形。

6．用中火烧热炒锅，下油三钱，放入菜莛、精盐（二分)，二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油二钱，放入菜莛和芡汤（四钱），炒至刚熟，倒入漏勺沥去水后盛起。炒锅放回炉上，下油三钱，放入鲜菇、酱油，用芡汤四钱调匀湿淀粉一钱勾芡，最后淋麻油一分、花生油二钱，炒匀盛起。将菜莛放在鸡的两侧，鲜菇放在鸡头和鸡肉的中间。虾丸从鸡肉的一侧绕过鸡尾到另一侧整齐地排成“U”形。

7. 用中火烧热炒锅，下油二钱、上汤一两五钱、用湿淀粉一钱调稀勾芡，最后加入麻油一分、花生油二钱推匀，淋在虾丸上。炒锅放回炉上，下油二钱，倒入原鸡汁，加茅台酒二钱烧至微沸，淋在鸡上面便成。

特　点：

此菜为近年创新菜品之一。制作细致，造型优美；色泽红、黄、白、绿、褐，五彩缤纷；食时鲜、嫩、爽、脆、滑，各味俱备，并有浓馥的茅台酒香。

## 一一五、牡丹珠圆鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）……………………一只(约重二斤五两)

蟹黄④……………………二两

蟹肉……………………一两

虾胶⑰……………………三两六钱

菜莛⑳……………………六两

精盐……………………四分

味精……………………八分

芝麻油……………………一分

胡椒粉……………………二厘

绍酒……………………二钱

湿淀粉……………………三钱五分

上汤㉞……………………四两

淡二汤㉛……………………二两

芡汤[35]……………………………………………五钱

熟猪油……………………………一斤(耗二两三钱)

制　法：

1．将鸡宰净[6]，放入微沸汤锅内用小火浸约15分钟至刚熟（浸时将鸡提出两次，倒出腔内的汤，以保持鸡腔内外温度一致）。取出晾凉后，起肉去骨[9]，斜切成日字形的块共二十四块，同头、尾、翼一起排在碟中砌成鸡的原形。

2．用碟盛清水，把虾胶挤成二十四颗小丸，排在碟中待用。将上汤三钱和湿淀粉五分调成芡汁。将已砌好的鸡放入蒸笼用微火蒸热，取出滗去水。

3．将虾丸放入沸水锅滚(汆)约半分钟至熟，捞起沥去水。用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至三成热，放入虾丸过油约半分钟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，倒入虾丸，用芡汁勾芡，加油一钱炒匀，取出放在鸡的两边。

4．用中火烧热炒锅，下油四钱，放入菜莛、精盐（三分）、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。再将炒锅放回炉上，下油二钱，放入菜莛，用芡汤五钱和湿淀粉一钱调匀勾芡，再加油二钱炒匀，取出镶在鸡的四边，拼成嘉禾形状。

5．炒锅洗净放在中火上，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油五两，烧至二成热，放入蟹黄，用锅铲轻轻翻动一下，便立即倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，烹绍酒，加上汤三两七钱、精盐一分、味精八分、胡椒粉二厘，放入蟹肉，用湿淀粉二钱调稀勾芡后，放入蟹黄，最后加油五钱推匀，淋在鸡上面便成。

特　点：

此菜蟹黄嫣红如牡丹，虾丸圆润如珍珠，色泽红、绿、白，质地嫩、滑、爽，滋味鲜、甘、香，为近年创新菜品之一。

## 一一六、七彩片皮鸡

原　料：

肥嫩鸡项(见"花雕肥鸡"注)……………………………………………………一只(约重二斤五两)

净鸡肉……………………………………三两六钱

番茄……………………………………………八两

菜远⑳……………………………………………三两

青瓜（嫩黄瓜）………………………………三两

去壳鸡蛋…………………………………………六钱

薄脆㊿……………………………………………二两

有色虾片…………………………………………二钱

精盐………………………………………………三分

味精………………………………………………二分

白糖………………………………………………二钱

西汁㊶……………………………………一两五钱

干淀粉……………………………………………一两

淡二汤㉞…………………………………………一两

芡汤㉟……………………………………………二钱

花生油……………………………三斤(耗三两半)

制　法：

1. 将鸡宰净⑥，按"脆皮鸡"制法上糖浆。把青瓜洗

净，切成扇形片十二片。番茄洗净，切成圆片十二片，在两面先撒上白糖、后撒上干淀粉三钱。

2. 将鸡肉切成长4公分、宽3公分、厚3公厘的块十二块，刻上横竖花纹，用精盐一分、味精二分拌匀，约腌10分钟，再用鸡蛋液六钱和干淀粉七钱调成的蛋浆拌匀。用中火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆，端离火口，将鸡肉逐片排入锅里，放回炉上，煎约1分钟，边煎边加油一两，至呈金黄色发硬时，翻转如前法煎另一面。然后加油八两，约炸1分钟至熟，倒入笊篱沥去油，盛起。

3. 用中火烧热炒锅，下油三钱，放入菜莛、精盐（二分）、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油二钱，倒入菜莛和芡汤，炒至熟，倒入漏勺沥去水，盛起。

4. 用中火烧热炒锅，下油三斤，烧至五成热，放入虾片，炸至酥脆，用笊篱捞起。然后放入已上糖浆的鸡，按炸"脆皮鸡"方法炸好，捞起；最后下番茄炸约半分钟捞起，把油倒回油盆。炒锅放回炉上，放入煎鸡肉和西汁拌炒，加油三钱炒匀，盛起。

5. 取大碟一只，用薄脆堆起垫底，将鸡片、菜莛、番茄、虾片、青瓜，按顺序镶在薄脆周围。

6. 把炸鸡放在干净砧板上，胸向下，在鸡嗉囊部位切出二片；从尾部沿脊背向前片皮一块，横切成二片；将鸡翻转，在腿内侧下刀，沿腿上部圈割一周，将两条鸡腿取出；在两翼底靠脊背部各片出一片；在胸的两侧各片出一块，每块再横切成二片；手持鸡腿膝部，用刀紧贴腿骨，斜削出两

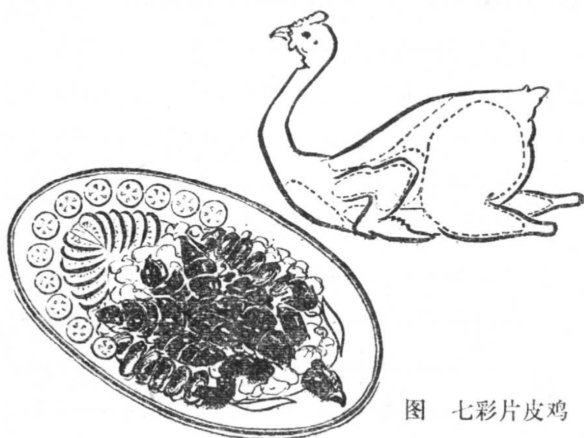


图　七彩片皮鸡

条腿肉，脱出腿骨，每条切成七片，整只鸡共片出二十四片（带皮）。边片边排在碟中薄脆上，把鸡头、尾、翼、腿肉一并砌成鸡的原形。最后将鸡胸两片柳（脯）肉取出，用刀拍扁，改成柳叶形放在鸡旁便成(如图)。

特　点：

此菜用各种不同颜色的原料拼砌上碟，造型美观，色泽鲜艳，层次分明，皮脆肉滑，甘香开胃。

## 一一七、竹园椰奶鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）…………………………………………………………一只(约重二斤五两)

鲜牛奶……………………………………………二两

椰子汁……………………………………………一两

虾胶⑰……………………………………………三两
浸发竹笙㉕…………………………………………一两
郊菜⑳……………………………………………四两
姜片………………………………………………三钱
葱条………………………………………………三钱
香菜(连头)………………………………………四钱
精盐……………………………………………二钱四分
味精……………………………………………一钱五分
芝麻油……………………………………………一分
绍酒………………………………………………四钱
干淀粉……………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………三钱
上汤㉞……………………………………………一两
淡二汤㉞…………………………………………八两
芡汤㉟……………………………………………三钱
熟猪油…………………………………………二两五钱

制　法：

1．将鸡宰净⑥，将竹笙剖开，切成长4公分、宽2.5公分的片。用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒一钱，加精盐五分、二汤二两，烧沸后放入竹笙煨约1分钟，取出用洁净毛巾吸干水分，外皮向下排在碟里，拍上干淀粉。将虾胶分作十二份（每份约重二钱半），分别瓤在竹笙上抹平，入蒸笼用旺火蒸约3分钟至熟，取出。

2．用精盐一钱五分、味精一钱和匀，涂在鸡身内外，将香菜放入鸡腔内。用中火烧热炒锅，下油八钱，放入姜、

葱，鸡一同煸炒，烹绍酒二钱，加二汤三两，约焖15分钟至刚熟取出，去掉姜、葱、香菜（留下原汁待用）。将鸡切块砌成鸡的原形，放在碟的一端。将瓤馅竹笙（虾胶朝下），拼在鸡尾周围。

3．用中火烧热炒锅，下油三钱，放入郊菜、精盐（二分）、二汤（二两），炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。将锅放回炉上，下油三钱，放入郊菜，用芡汤调匀湿淀粉一钱勾芡，取出排在竹笙上端、鸡的两旁，菜梗向外如竹枝形。

4．用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒一钱，加鸡原汁、鲜奶、椰汁和精盐二分、味精五分，用上汤调匀湿淀粉二钱勾芡，最后加麻油和猪油（五钱）推匀，淋在鸡上面便成。

特　点：

此菜造型别致，色调清雅，肉质鲜嫩，椰奶香浓，为近年创新菜品之一。

## 一一八、江南百花鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………………一只（约重二斤五两）

虾胶⑰……………………………………七两

蟹肉④……………………………………五钱

鸡蛋清……………………………………六钱

夜来香花或大白菊花瓣（消毒）………………三钱

精盐………………………………………一分

味精………………………………………三分

芝麻油……………………………………………一分

胡椒粉……………………………………………一厘

绍酒………………………………………………五分

干淀粉……………………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………二钱

上汤㉞ ……………………………………………四两

熟猪油………………………………五两(耗六钱)

制　法：

1．将鸡宰杀去毛洗净，在背上自颈部剖开至尾端，从两旁翼部徐徐将鸡皮剥离(切下鸡头、翼尖、鸡尾先蒸熟备用，其余鸡肉另作他用)。去净皮里的黄膏和筋骨，平铺在砧板上，用刀尖戳几个小孔(使蒸熟后不至过于收缩)，再铺在竹笪（竹箅子）上(皮里向上)，拍上薄薄的干淀粉。将虾胶与蟹肉拌匀，涂抹在鸡皮上（要略盖过鸡皮），用鸡蛋清抹至平滑，入蒸笼用旺火蒸约6分钟至熟，取出切成三条，每条再切八块（每块均成日字形），鸡皮向上与鸡头、翼尖、鸡尾同盛入碟中，砌成鸡的原形。

2．用中火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盘；再下油二钱，烹绍酒，加上汤、味精、精盐、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后下麻油和猪油（四钱）推匀，淋在鸡上，四周镶以夜来香花或大白菊花瓣便成。（蒸鸡时要注意掌握时间和火候，火不旺会霉而不爽，时间过久则肉质粗糙)。

特　点：

此菜砌成鸡形，以花瓣镶边；食时爽滑而有虾蟹鲜味，清香四溢，形、色、味俱佳，为传统夏秋菜品。

## 一一九、东江扁米酥鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）……一只（约重三斤）

扁米[注]……三两五钱

瘦猪肉……二两

腊肠……一两

浸发虾米……五钱

鸡肝……一两

去壳鸡蛋……一两五钱

浸发香菇……五钱

嫩生菜叶（消毒）……五两

香菜（消毒）……五钱

葱米……五钱

姜片……二钱

精盐……一钱三分

味精……一钱二分

胡椒粉……一厘

绍酒……二钱

干淀粉……一两五钱

湿淀粉……二钱

上汤㉞……二两五钱

淡二汤㉞……五两

---

注：将糯米蒸熟晒干而成。

花生油……………………………………五斤(耗三两)

熟猪油……………………………………一两二钱

制　法：

1. 将鸡宰杀后“起全鸡”[11]。扁米用清水浸40分钟后，洗净沥干水。把猪肉、腊肠、虾米、鸡肝、香菇、鸡肉均切成7公厘见方的粒。用湿淀粉一钱与鸡粒、肉粒拌匀。

2. 将鸡粒、猪肉粒、鸡肝粒放入沸水锅滚(汆)约半分钟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下猪油七钱，放入鸡粒、猪肉粒、鸡肝粒、腊肠粒、虾米、香菇、扁米、味精(一钱)、精盐(一钱)，烹绍酒一钱，加二汤(二两)和胡椒粉，炒成肉馅盛起。

3. 将原只全鸡皮从颈部开口处填入肉馅，把鸡颈皮穿过翼底打结后，放入沸水锅滚约半分钟，捞起放在碟中，把结解开。用铁针在鸡背皮上戮几个小孔（使鸡腔内能通气，炸时不致爆裂）加入二汤三两，把姜、葱放在鸡上面，入蒸笼用中火蒸约2小时至焾（软烂）取出（倒出原汁留用），晾凉后，将搅匀鸡蛋液涂匀鸡皮后，再拍上干淀粉（注意不要弄破鸡皮，否则不能成形）。

4. 将生菜叶叠起改成圆片，分盛四小碟（每碟插入消毒小竹签，使其不散乱）。

5. 用中火烧热炒锅，下花生油烧至五成热，端离火口，用笊篱托着鸡，约炸浸1分钟后，将锅放回炉上，炸至金黄色捞起上碟，以香菜镶边。

6. 炒锅洗净放在中火上，下猪油二钱，烹绍酒一钱，加上汤、味精(二分)和鸡原汁，烧至微沸，用湿淀粉一钱调稀勾芡，淋猪油三钱推匀盛起，分盛四小碟，跟炸鸡一同上桌，

用生菜片裹着吃。

特　点：

此菜先蒸后炸，外皮酥脆，内馅软烂香醇，为东江冬春菜品。

## 一二〇、豆　酱　焗　鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………………一只（约重二斤五两）

肥猪肉……………………………………二两

豆酱〔注〕……………………………………八钱

香菜（消毒）……………………………五钱

葱条……………………………………二钱

姜片……………………………………二钱

味精……………………………………一钱二分

白糖……………………………………一钱

芝麻酱……………………………………二钱

绍酒……………………………………二钱

淡二汤㉞……………………………………四两

制　法：

1．将鸡宰净⑥晾干，敲断颈骨，斩出膝下的脚，脱出柱骨留用。把肥肉切成薄片后，轻划几刀。把豆酱捞出渣压烂，调成酱汁。

2．将味精、麻酱、绍酒和酱汁搅匀，涂匀鸡身内外，

注：这里使用的豆酱是指潮汕普宁县特产的豆酱。

约腌15分钟，把姜、葱、香菜头放进鸡腔内。

3．将沙锅洗净擦干，用竹笪(竹箅子)垫底，把肥肉片铺上，放入鸡和鸡脚，把二汤从锅边淋入（勿淋掉鸡身上的酱料），加盖，用湿草纸密封锅盖的四边，放入炭炉用旺火烧沸，转用小火焗(焖)约20分钟至熟取出。(要注意掌握火候，中途不能加水，否则影响质量)。留下原汁三两待用。

4．把鸡剁下头颈、翼，然后起肉⑨。把骨砍成段，放入碟中。鸡肉切块，放在骨头上砌成鸡的原形，淋上原汁，两边放上香菜叶即成。

特　点：

此菜色泽浅黄，保持原汁原味，肉滑鲜嫩，有浓郁的豆腐香，是潮汕风味。

## 一二一、鸡　吞　翅

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………………………一只(约重二斤五两)

煨散鱼翅(制法见“红烧大群翅”)………………六两

熟瘦火腿……………………………………………八钱

瘦猪肉………………………………………………二两

姜片…………………………………………………二钱

长葱条………………………………………………二钱

精盐…………………………………………………七分

味精……………………………………………一钱二分

芝麻油………………………………………………一分

绍酒……………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………一钱

上汤[34]……………………………………一斤七两

白开水…………………………………………一斤五两

熟猪油……………………………………………三钱

制　法：

1．将毛鸡宰杀去毛"起全鸡"[10]。猪肉切块，每块约重二钱。将火腿五钱切成五粒，另三钱切细丝[15]。

2．炒锅洗净放在中火上，下猪油，加上汤（二两），精盐（二分）、味精（二分）、麻油、放入煨好鱼翅、火腿丝约煮半分钟，用湿淀粉调稀勾芡，盛入碗中。

3．将鱼翅从鸡背皮开口处徐徐倒入鸡腔内，用草把开口扎紧。

4．将猪肉放入沸水锅滚(氽)约半分钟，加入火腿粒略滚后，一并捞起放入炖盅内。将鸡放入锅内滚约1分钟，取出洗净，用铁针在脊部戳几个小孔，解去扎口物，背向上放入炖盅内。跟着按顺序加入姜、葱、绍酒、精盐（五分）、味精（一钱）、白开水，加盅盖，入蒸笼用中火炖约90分钟，取出鸡，去掉姜、葱、猪肉、火腿，撇去汤面浮沫，用洁净毛巾将汤过滤留用。把鸡放回盅内（胸向上，头贴着胸），倒回原汤、上汤，加盖，入蒸笼用中火再炖30分钟便成。

特　点：

此菜连盅上桌，保持原汁原味，肉质软滑，富于营养，冬季最宜。

## 一二二、香露炖鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）……………………
……………………………………一只（约重二斤五两）

干新香菇……………………………………一两二钱

熟瘦火腿……………………………………五钱

瘦猪肉………………………………………二两

葱条…………………………………………二钱

姜片…………………………………………二钱

精盐…………………………………………五分

味精…………………………………………一钱

绍酒…………………………………………五钱

上汤㉞………………………………………一斤五两

白开水………………………………………一斤五两

制　法：

将干新香菇浸发后，去蒂洗净。将鸡宰杀，从背部剖开取出内脏⑥，敲断四柱骨（即腿、翼骨），去掉胸骨、锁喉骨。将猪肉、火腿均切成五粒。把猪肉放入沸水锅略滚（汆）后，盛起。接着放入鸡略滚一下，去净鸡的绒毛、黄衣、洗净后盛起。取炖盅一只按顺序放入猪肉、火腿、鸡、绍酒、姜、葱、精盐、味精和白开水，加盖入蒸笼用中火炖约90分钟至软烂（时间视鸡老嫩而定），取出去掉姜、葱、猪肉、火腿。用洁净毛巾滤清原汤（留用）。把鸡放回盅内

（胸朝上），将香菇铺在鸡上面，加入上汤，倒回原汤，加盖，入蒸笼用中火炖约15分钟后撇去汤面浮沫，封上纱纸，加盖，再入蒸笼用小火炖约20分钟即成。

特　点：

此菜保持原味，汤芬香，菇味浓，肉软烂，广东人习惯在秋冬烹制。

## 一二三、栗　子　炖　鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见"花雕肥鸡"注）……………………………………一只（约重二斤五两）

栗子……………………………………六两

瘦猪肉……………………………………一两

熟瘦火腿……………………………………五钱

浸发香菇……………………………………五钱

姜片……………………………………二钱

葱条……………………………………二钱

精盐……………………………………五钱

味精……………………………………一钱

绍酒……………………………………二钱

上汤㉞……………………………………一斤五两

白开水……………………………………一斤五两

制　法：

1．将鸡宰杀，在背部剖开，取出肠脏⑥，把四柱骨敲断，去掉胸骨、锁喉骨，放进沸水锅滚（氽）约半分钟，取出，

去净绒毛、黄衣、污物。

2. 猪肉、火腿均切成2公分见方的粒，放入沸水锅内滚约半分钟，倒入漏勺沥去水。用刀将栗子外壳划破成十字形后，放入沸水锅内滚约20分钟连水倒出，剥去壳和衣后，再用沸水焯约1分钟捞起，放进盅内，再按顺序加入猪肉粒、火腿粒、香菇、鸡、姜、葱、精盐、味精、绍酒和白开水，加盖入蒸笼用中火炖约90分钟至熄（软烂），去掉姜、葱，然后取出鸡，用洁净毛巾滤清原汤（留用）。再将鸡放回盅内（胸向上），加入上汤、原汤，加盖，入蒸笼用中火炖约30分钟后，撇去汤面浮沫，加盖，再入蒸笼用小火炖约20分钟即成。

特　点：

此菜汤汁稠浓，鸡肉烂而不糜，有栗子的香甜味，为东江风味。

## 一二四、冻 金 钟 鸡

原　料：

肥嫩鸡项（见“花雕肥鸡”注）……………………………………一只（约重二斤五两）

琼脂……………………………………一钱五分

鱼胶片[注]……………………………………三钱

鸡蛋……………………………二只（约重一两六钱）

熟瘦火腿……………………………………五钱

罐头青豆……………………二十四粒（约重三钱）

香菜（消毒）……………………………………五钱

注：用鲩鱼鳞作为主要原料提炼而成，色泽金黄而透明，质地比琼脂软。

葱条……………………………………………………………二钱
姜片……………………………………………………………二钱
精盐……………………………………………………………二钱
味精…………………………………………………………一钱二分
绍酒……………………………………………………………五分
上汤㉞…………………………………………………………一斤
熟鸡油…………………………………………………………二钱

制　法：

1．将鸡宰净⑥晾干。用精盐一钱和绍酒调匀擦遍鸡腔内，再放入姜、葱，盛入瓦钵。鸡蛋放入碗里用清水浸泡。将鱼胶片、琼脂、上汤、味精、精盐（一钱）放入炖盅。把鸡、鸡蛋、鱼胶、琼脂同时入蒸笼用中火蒸约15分钟至熟或溶解后，同时取出。将鱼胶、琼脂用洁净纱布过滤。

2．将鸡蛋用水冷却去壳，取出蛋白洗净（蛋黄另作他用），切成1公分见方的二十四个小丁；把晾凉的鸡起肉⑨，取一部分切成同样大小的二十四个小丁，其余的切成4公厘见方的细粒。火腿切成1公分见方的薄片共二十四片。

3．取小茶杯二十四只（潮汕地区喝茶的小杯），每只涂上薄薄的一层鸡油，各放入青豆一粒垫底，在旁边放入香菜叶、鸡蛋白、火腿、鸡肉各一件互相整齐地间隔开（鸡肉有皮的一面和香菜叶面，贴向杯壁）。然后把其余的鸡肉粒适量加入，最后把尚未凝结的鱼胶片和晾脂倒入杯内，与杯面平，冷却凝固后放入冰箱，食时轻轻倒出，覆扣排列在碟中即成。

特　点：

此菜为潮汕风味冷菜。清凉爽滑，晶莹透明，各种原料清楚可见；造型美观，因形似金钟，故名。

## 一二五、椰 奶 炖 鸡

原 料：

椰子……………………………………………………一只
椰汁……………………………………………………三钱
带骨鸡肉……………………………………………三两
瘦猪肉………………………………………………五钱
熟瘦火腿……………………………………………三钱
鲜奶……………………………………………………二两
姜片……………………………………………………一钱
精盐……………………………………………………二分
味精……………………………………………………三分
绍酒……………………………………………………一钱
白开水………………………………………………四两
上汤㉞………………………………………………四两

制 法：

1. 将椰子剥皮、去衣、洗净，在椰蒂部位横锯去五分之一，成“椰子盅”，把盖留下待用，倒去椰子水。将鸡切成十块。猪肉切成三块。火腿切成三小块。

2. 椰子盅放入沸水锅滚（氽）约1分钟，取出倒去水后放入碗中。将鸡肉、猪肉放入沸水锅滚约半分钟，加入火腿略微一滚，一并倒入漏勺沥去水，放入椰子盅内。

3. 用中火烧热炒锅，放入上汤、白开水、精盐、味精、绍酒、姜片，烧至微沸，撇去浮沫，倒入椰子盅内，加椰盖，入蒸笼用中火炖约2小时至𤆵（软烂），取出，去掉姜片，撇去汤面浮沫，加入椰汁、鲜奶，入蒸笼用小火再炖5分钟即成。

特　点：

此菜清甜滋润，有浓郁的椰奶芳香，为南方夏秋特殊风味菜品。

## 一二六、碎炸子鸡

原　料：

带骨鸡肉……………………………………六两
去壳鸡蛋……………………………………六钱
精盐…………………………………………二分
味精…………………………………………二分
干淀粉……………………………………一两五钱
湿淀粉………………………………………四钱
花生油………………………一斤五两（耗一两二钱）

制　法：

将鸡切块（每块约重二钱半），先用精盐和味精、后用搅匀的鸡蛋液和湿淀粉、最后用干淀粉拌匀。用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，将鸡逐块放入，约炸1分钟，用笊篱捞起，静置约半分钟，再放回油锅里，炸至金黄色、发脆，捞起上碟便成。食时佐以喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐[53]。

特　点：

此菜色呈金黄，外脆里嫩，骨香味美，可以佐酒。

## 一二七、清　蒸　滑　鸡

原　料：

带骨鸡肉……………………………………六两
浸发香菇……………………………………二钱
葱段（消毒）………………………………三钱
姜片…………………………………………五分
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………五分
干淀粉…………………………………二钱三分
熟花生油……………………………………三钱

制　法：

将鸡肉切成每件约重二钱半的块，先用精盐和味精、再用干淀粉、最后加入香菇、姜片一道拌匀，平铺在碟上，淋上油，入蒸笼用中火蒸约7分钟至汁澄清便熟，取出撒上葱段即成。

特　点：

此菜制作简便，原汁原味，鸡肉鲜嫩不腻。

## 一二八、凤　果　鸡　球

原　料：

净凤眼果〔注见181页〕……………………………八两

净鸡肉……………………………………………八两
浸发草菇…………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………二钱
姜花[21]………………………………五片(约重五分)
葱榄[18]……………………………………………一钱
精盐………………………………………………五分
味精………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
白糖………………………………………………一分
深色酱油…………………………………………五分
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………四钱
上汤[34]……………………………………………四两
熟猪油……………………………一斤五两(耗一两九钱)

制　法：

1．将鸡肉改成鸡球[13]，盛入碗中，先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。

2．在凤眼果的硬皮上交叉刻二刀（不要刻入果肉内）成“×”形，放入沸水锅焯约5分钟取出，去掉硬、软皮，切去果肉表面上的横线（可得净肉约五两），洗净，放入碟里，入蒸笼用中火蒸约7分钟取出，滗去水。

3．用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，下鸡球

注：又叫苹婆果，于阴历六月末结果，季节性很强，肉质蛋黄色，松化可口。

过油，边下边搅动（勿使粘连），约半分钟后，下凤眼果，即一起倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下姜花、草菇、凤眼果、烹绍酒，按顺序加入上汤、酱油、精盐、味精、白糖、鸡肉、胡椒粉、葱榄，用湿淀粉调稀勾芡，淋麻油和猪油（六钱）炒匀上碟即成。

特　点：

此菜肉鲜嫩软滑，果松香甜润，为夏末秋初时菜。

## 一二九、香　滑　鸡　球

原　料：

净鸡肉……………………………………………八两
鸡蛋清……………………………………………二钱
葱段………………………………………………一钱
姜花[21]………………………………十片（约重一钱）
鲜草菇（或干草菇）……………………………五钱
胡椒粉……………………………………………一厘
芝麻油……………………………………………一分
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………三钱
芡汤[35]……………………………………………七钱
熟猪油…………………………一斤五两（耗一两一钱）

制　法：

1．将鸡肉改成鸡球[13]，盛入碗中，先用鸡蛋清、后用湿淀粉一钱拌匀。将芡汤、湿淀粉（二钱）、麻油、胡椒粉调

成芡汁。

2. 用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤五两，烧至五成热，放入鸡球过油（勿使鸡球粘连一起）至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，放入姜、葱、鲜菇、鸡球，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油五钱炒匀即成。

特　点：

此菜肉质嫩滑，芡色明亮，点缀以少许葱段、姜花，色调素雅。

## 一三〇、竹笙川鸡片

原　料：

浸发净竹笙㉑……………………………四两五钱
净鸡肉……………………………………六两
熟瘦火腿………………………三片(约重一钱)
笋花㉑…………………………十片(约重五钱)
菜莲⑳……………………………………一两
浸发香菇…………………………………五钱
精盐………………………………………七分
胡椒粉……………………………………一厘
绍酒………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………二钱
上汤㉞……………………………………三斤
淡二汤㉛…………………………………二斤
花生油……………………………………五钱

制　法：

1. 将鸡肉切成长约4.3公分、宽约3.3公分、厚约1.5公厘的片，拌上湿淀粉。

2. 将竹笙、菜莛、笋花、香菇分别放入沸水锅焯约半分钟，分别盛起。用中火烧热炒锅，下油五钱，烹绍酒，加二汤五两、精盐七分，下竹笙、香菇煨约1分钟，倒入漏勺沥去水，连同菜莛、笋花一起放入汤窝内。

3. 将二汤一斤半下锅，烧沸后，徐徐放下鸡片，约滚（汆）1分钟至熟。取出沥去水，放在竹笙等辅料上面，再把火腿片放在鸡片上，撒上胡椒粉。用中火烧热炒锅，下上汤，烧沸后，撇去汤面浮沫，淋在汤窝内便成。

特　点：

此菜汤清沏，窝内红绿白褐各色原料均可看见，肉嫩滑，配以爽脆的竹笙，滋味调和，为夏令佳品。

## 一三一、蚝油滑鸡条

原　料：

净鸡肉……………………………………八两
鸡蛋清……………………………………四钱
浸发香菇…………………………………三钱
姜丝………………………………………三分
葱丝………………………………………三分
蒜泥………………………………………一分
芝麻油……………………………………一分

胡椒粉……………………………………………一厘

白糖………………………………………………一分

蚝油……………………………………………二钱五分

深色酱油…………………………………………五分

绍酒………………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………四钱

上汤㉞……………………………………………六钱

熟猪油………………………一斤五两（耗一两五钱）

制　法：

1. 将鸡肉切成长6公分，宽、厚各4公厘的条，先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。香菇切粗丝⑮。

将上汤、麻油、胡椒粉、白糖、蚝油、酱油和湿淀粉（二钱）调成芡汁。

2. 用中火烧热炒锅，用油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤半，烧至四成热，将鸡条分散撒下，约过油1分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，放入蒜、姜、葱、菇丝、鸡条，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油三钱，炒匀上碟便成。

特　点：

此菜肉条嫩滑，蚝味鲜浓；在鸡肉上点缀以少许褐色的菇丝，色调也很调和。

## 一三二、韭　黄　鸡　丝

原　料：

净鸡肉…………………………………………四两

韭黄……………………………………………六两
鸡蛋清…………………………………………一钱
浸发菇丝………………………………………三钱
姜丝……………………………………………三分
蒜泥……………………………………………一分
精盐……………………………………………三分
芝麻油…………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………一厘
绍酒……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………三钱
芡汤㉟…………………………………………六钱
熟猪油……………………………一斤（耗一两二钱）

制　法：

1. 将鸡肉切成中丝⑮，盛在碗中，先用鸡蛋清、后用湿淀粉一钱拌匀。将韭黄切成长5公分的段。将芡汤（六钱）、湿淀粉（二钱）、芝麻油、胡椒粉调成芡汁。

2. 用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤，烧至三成热，放下鸡丝过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，放入韭黄、精盐（三分），炒至五成熟，倒入漏勺里。炒锅再放回炉上，下油四钱，放入姜丝、蒜泥爆至有香味，倒入菇丝、韭黄、鸡丝，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油四钱炒匀上碟便成。（炒韭黄、火候掌握得好，便爽脆；过了会发韧；火候不足则呛鼻）。

特　点：

此菜黄白相间，清雅悦目，鸡肉鲜嫩，韭黄香浓，为常

用热量之一。

## 一三三、豆 苗 鸡 丝

原　料：

嫩豌豆苗……………………………………………一斤
净鸡肉……………………………………………四两
鸡蛋清……………………………………………二钱
姜丝………………………………………………五分
精盐………………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
姜汁酒[44]………………………………………五钱
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………三钱
淡二汤[34]………………………………………五钱
芡汤[35]…………………………………………七钱
熟猪油…………………………一斤（耗二两五钱）

制　法：

1．将芡汤、麻油、胡椒粉和湿淀粉（二钱）调成芡汁。将鸡肉切中丝[15]，先用鸡蛋清、后用湿淀粉一钱拌匀。

2．用旺火烧热炒锅，下油五钱，放入豆苗，烹姜汁酒，加精盐五分略炒，边炒、边加油五钱，再下二汤和油（五钱），炒至九成熟，倒入漏勺里，取出用洁净毛巾吸干水份。

3．用中火烧热炒锅，用油搪（涮）锅后倒回油盆；再下

油一斤，烧至三成热，放入鸡丝过油约半分钟至熟，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，放入姜丝、豆苗、鸡丝，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油五钱，迅速炒匀上碟便成。

（“豆苗（猪）肉丝”制法同上。）

特　点：

此菜鸡丝洁白，豆苗碧绿，食时柔软嫩滑，为冬令时菜。

## 一三四、鸡肉烩鱼丝

原　料：

鱼青⑯……………………………………………八两
净鸡肉……………………………………………二两
熟笋细丝⑮………………………………………一两
浸发菇丝…………………………………………一两
韭黄………………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………三钱
精盐………………………………………………五分
胡椒粉……………………………………………一厘
芝麻油……………………………………………一分
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………一两
上汤㉞……………………………………………三斤
花生油…………………………………五两（耗一两）

制　法：

1. 将鸡肉切成细丝⑮。把鱼青摊在已抹油的平碟上成

方形块（厚约2公分），入蒸笼用旺火蒸约10分钟至熟，取出冷却后片成3公厘厚的片，然后切成如鸡丝一样的细丝。将沸水五两下锅，放入笋丝、菇丝和精盐（二分），约焯1分钟，取出沥干水。

2. 将鸡丝先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。用旺火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆；再下油半斤，烧至三成热，放入鸡丝过油至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，烹绍酒，加上汤、笋丝、菇丝、鱼青丝、胡椒粉和精盐（三分），烧至微沸，用湿淀粉八钱调稀勾芡，随即加入鸡丝、韭黄，最后淋麻油和花生油(五钱)，推匀盛入汤窝便成。

特　点：

此菜羹汤稠浓，入口嫩滑、爽脆兼而有之，四时皆宜。

## 一三五、榄　仁　鸡　丁

原　料：

炸榄仁[58]……………………………………二两
净鸡肉……………………………………四两
鸡蛋清……………………………………一钱
葱榄[18]……………………………………三分
姜米……………………………………一分
蒜泥……………………………………一分
胡椒粉……………………………………一厘
芝麻油……………………………………一分
绍酒……………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………二钱
芡汤[35]……………………………………………五钱
熟猪油…………………………………一斤（耗八钱）

制　法：

1．将鸡肉片成厚约8公厘的片，用横竖刀刻井字花纹后，再切成约8公厘见方的鸡丁，先用鸡蛋清、后用湿淀粉一钱拌匀。将芡汤、麻油、胡椒粉和湿淀粉（一钱）调成芡汁。

2．用中火烧热炒锅，下油烧至四成热，放入鸡丁过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，放入姜、葱、蒜、鸡丁，烹绍酒，用芡汁勾芡，下榄仁略炒，最后淋油四钱炒匀上碟即成。

（腰果、核桃、杏仁、花生炒鸡丁或猪肉丁制法与此相同）。

特　点：

此菜榄仁松酥，鸡丁鲜嫩，制法简便，酒饭皆适。

## 一三六、油泡鸡片鲟鱼

原　料：

净鸡肉……………………………………………四两
鲟鱼………………………………一条（约重一斤）
姜花[21]………………………………五片（约重五分）
葱榄[18]……………………………………………一钱
鸡蛋清……………………………………………二钱

精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………一钱
芝麻油…………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………一厘
绍酒……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………二钱
芡汤㉟…………………………………………六钱
熟猪油…………………………一斤五两(耗一两三钱)

制　法：

1. 用刀背敲打鱼的头部，将鱼打晕，剁下头。由尾部逆刀而上，削去鳞甲后，刮去鱼皮上的细沙，洗净，用斜刀片出鱼肉，取四两切成2公厘厚的片，下精盐拌匀。将鱼头蒸熟取出脆骨。(其余的鱼肉另作他用)。

2. 将鸡肉切成长约4.3公分、宽约3.3公分、厚约1.5公分的薄片。先用鸡蛋清、后用湿淀粉一钱五分拌匀。将芡汤、麻油、胡椒粉和湿淀粉（五分）调成芡汁。

3. 用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤五两，烧至四成热，先放鸡片过油(边放、边铲动，使其不致粘连)，后放鲟鱼片，不断翻动，两者过油至刚熟，一并倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，下姜、葱、鸡片、鱼片，烹绍酒，用芡汁勾芡。最后淋油五钱，炒匀上碟便成。（调味勾芡时要求动作迅速，以保持鸡、鱼片的鲜嫩)。

特　点：

此菜芡色明亮，清鲜香滑，肉软嫩，骨爽脆，常作热晕菜肴用。

## 一三七、上汤香鸡扎

原　料：

鸡肉……………………………………………二两四钱

熟瘦火腿……………………………………………二钱

浸发香菇……………………………十二块(约重八钱)

香菜梗………………………………………………十二条

精盐………………………………………………二分

味精………………………………………………一分

绍酒………………………………………………一钱

干淀粉……………………………………………五分

上汤㉞……………………………………………一斤二两

制　法：

1．将鸡肉切成长4.5公分的长方条二十四条(每条约重一钱)，用精盐、味精、绍酒腌制后，拌上干淀粉。火腿切成十二片。香菜梗用沸水泡软。

2．依次把一条鸡肉、一片火腿、一块香菇和一条鸡肉叠起，用香菜梗捆扎好，共扎十二件，排在碗里，入蒸笼用中火蒸约7分钟至熟，取出覆在汤窝内。把上汤下锅，烧沸后淋入窝内便成。

特　点：

此菜汤鲜美，肉软滑，用香菜捆扎，故名。

## 一三八、扒穿鸡翼

原　料：

鲜鸡翼……………………………六对（约重一斤）
熟瘦火腿……………………………………五钱
熟鲜笋肉…………………………………一两二钱
精盐……………………………………………二分
芝麻油…………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………一厘
绍酒……………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………二钱
上汤㉞……………………………………………三两
淡二汤㉞…………………………………………二斤
熟猪油…………………………………………八钱

制　法：

1. 火腿和鲜笋均切成长3.5公分，宽、厚各1.5公厘的方条。炒锅内放入沸水五两、精盐二分，下笋条焯约1分钟，取出用洁净毛巾吸干水分。

2. 将二汤烧至微沸，放入鸡翼后，端离火口，约浸泡15分钟至熟。取出切去翼尖和叉尖，将翼膊上节边缘切齐，在翼两个关节处各横剁一刀，使整个鸡翼分为三段。将上节和下节竖立在砧板上，用两手捏住往下压，脱出翼骨，成为翼筒。

3. 用火腿和笋各一条穿入翼筒内，排在碗中，（先排下节，后排上节，最后排翼尖），加上汤二两，入蒸笼用小火蒸

热，取起滗出原汁（留用），覆扣在碟上。用中火烧热炒锅，下油四钱，烹绍酒，加上汤（一两）、原汁、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和猪油（四钱）推匀，淋在鸡翼上即成。

特　点：

此菜制法别致，在半透明的翼筒中，隐约可见火腿和笋条；食时香脆嫩滑，清淡可口。

## 一三九、翠绿蟹黄鸡翼球

原　料：

蟹黄[4]……二两
鲜鸡翼……一斤
芥兰菜莛[20]……四两
鸡蛋清……二钱
姜花[21]……五片（约重五分）
葱榄[18]……一钱
蒜泥……一分
精盐……二分
味精……一分
白糖……五分
芝麻油……一分
胡椒粉……一厘
姜汁酒[14]……二钱
绍酒……二钱
湿淀粉……五钱

淡二汤㉞……………………………………………………二两

芡汤㉟………………………………………………………八钱

熟猪油……………………………一斤（耗一两八钱）

制 法：

1. 鸡翼平放在砧板上，在翼内侧用刀尖直拉一刀，在刀口处横刮至见骨，在翼关节处划一刀，取出上节骨；把翼尖关节处敲断，取出下节骨；最后取出翼尖骨。在鸡翼皮上用横竖刀轻轻刻上花纹后，每只切两段，先用鸡蛋清、后用湿淀粉拌匀。

2. 将芡汤（六钱）、湿淀粉（三钱）和味精、麻油、胡椒粉调成芡汁。用碗盛蟹黄，倒入沸水约浸泡2分钟，倒入漏勺沥去水。

3. 用中火烧热炒锅，下油三钱，放入菜莛，加精盐二分，烹姜汁酒，再加二汤、白糖，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油三钱，放入菜莛，加芡汤二钱略炒，淋油三钱炒匀盛起。

4. 炒锅洗净置于中火上，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤，烧至四成热，放入鸡翼过油约半分钟至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下油五两，烧至二成热，放入蟹黄略搅拌，立即倒入笊篱沥去油。再把锅放回炉上，下油二钱，放入蒜、姜、葱、鸡翼，烹绍酒，用芡汁勾芡，随即下蟹黄，淋油四钱炒匀上碟，将菜莛镶边便成。

特 点：

此菜翠绿、嫣红、淡黄，色泽鲜艳；肉嫩滑而有蟹黄甘香，菜清爽可口。

## 一四〇、生 穿 鸡 翼

原　料：

鲜鸡翼……………………………………………一斤二两

熟瘦火腿………………………………………………八钱

菜莛[20]……………………………………………三两五钱

鸡蛋清…………………………………………………二钱

姜花[21]……………………………………五片(约重五分)

精盐……………………………………………………四分

味精……………………………………………………七分

芝麻油…………………………………………………一分

胡椒粉…………………………………………………一厘

绍酒……………………………………………………二钱

干淀粉…………………………………………………三分

湿淀粉…………………………………………………二钱

芡汤[35]………………………………………………九钱

熟猪油……………………………一斤五两(耗一两三钱)

制　法：

1. 在鸡翼关节处分切成三段，取用上节和下节（翼尖一段另作他用)，竖立在砧板上，脱出骨成鸡翼筒。火腿切成长3.5公分，宽、厚各1公厘的条。

2. 将鸡翼筒先用鸡蛋清、后用干淀粉拌匀，然后用火腿、菜莛各一条一同穿入翼筒中。将芡汤、湿淀粉、味精、麻油、胡椒粉调成芡汁。

3. 用中火烧热炒锅，下油（三钱）、精盐、沸水（一斤五两），放入翼筒滚（汆）约1分钟至七成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤五两，烧至五成热，放入翼筒过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下姜花、翼筒，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油五钱炒匀上碟便成。

特 点：

此菜翼筒内红色的火腿、碧绿的菜莛隐约可见；质地鲜嫩、爽滑、清淡，食时有火腿回味。

## 一四一、清炖鸡脚翼

原 料：

鸡脚……………………………十二对(约重一斤)

鸡翼……………………………十二对(约重二斤)

枸杞子……………………………………三钱

鸡骨………………………………………五两

净猪皮……………………………………二两

精盐………………………………………六分

味精………………………………………一钱

上汤[34]………………………………一斤五两

白开水………………………………一斤五两

制 法：

1. 将鸡脚剁去趾甲，直拉一刀，用刀背将爪关节敲断，取出脚柱骨。鸡翼剁去上节，取用下节（连翼尖）。把鸡骨和

猪皮放入沸水锅滚（氽）约1分钟，捞起洗净。

2. 将鸡脚、翼放入炖盅内（各放一边），盖上猪皮，加脚柱骨、枸杞子、精盐、味精和白开水，入蒸笼用中火炖约90分钟，取出去掉猪皮、鸡骨，加入上汤，再炖30分钟，撇去汤面浮沫即成。

特　点：

此菜制法简便，食时清鲜软滑，胶质浓，为潮汕地方风味。

## 一四二、竹笙扒鸡腰

原　料：

浸发竹笙㉕……………………………………七两
鸡腰（鸡睾丸）……………………………………七两
菜莛⑳……………………………………二两
精盐……………………………………一钱二分
味精……………………………………六分
胡椒粉……………………………………一厘
白糖……………………………………二分
芝麻油……………………………………一分
蚝油……………………………………一钱
深色酱油……………………………………一钱
绍酒……………………………………五钱
姜汁酒㊹……………………………………二钱
湿淀粉……………………………………三钱

上汤㉞…………………………………………三两五钱

淡二汤㉞……………………………………一斤一两

芡汤㉟………………………………………………二钱

熟猪油…………………………………………二两一钱

制　法：

1．把竹笙切成长约4.5公分的段，放入沸水锅焯约1分钟，取出沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒二钱，放入二汤一斤、精盐四分，下竹笙煨约半分钟取出，用洁净毛巾吸干水份。

2．把鸡腰洗净，放进汤窝里，下沸水浸泡，加盖焗（焖）约5分钟后滗去水；另下沸水再浸泡5分钟，倒入漏勺沥去水，放在冷水里，剪去红筋。用中火烧热炒锅，下油二钱，烹姜汁酒，放入沸水一斤、精盐四分、下鸡腰后立即倒回漏勺沥去水。

3．用中火烧热炒锅，下油二钱，放菜莛、精盐（一分）、二汤（一两），炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油二钱，放入菜莛，加芡汤炒匀，倒入漏勺沥去水。

4．用中火烧热炒锅，下油五钱，烹绍酒二钱，加上汤一两五钱、味精三分、精盐二分，下竹笙煮约半分钟，用湿淀粉一钱调稀勾芡，淋油二钱拌匀，倒入漏勺沥去水份后，放在圆碟上，正中留下放鸡腰的位置。将菜莛放在竹笙四周。

5．用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒一钱，加上汤（二两）、味精（三分）、精盐（一分）、蚝油、白糖、麻油、胡椒粉、酱油，下鸡腰略炒，用湿淀粉二钱调稀勾芡，淋油二钱拌匀，取出放在竹笙的中间便成。

特　点：

此菜在黄色的竹笙上托出白色的鸡腰，再镶以碧绿色的菜莛，色泽调和，质地软滑清爽。

## 一四三、金陵片皮大鸭

原　料：

毛鸭……………………………………一只（约重四斤）
虾片……………………………………………………三钱
千层饼㊲ ……………………………………二十四块
姜块……………………………………………………二钱
葱条……………………………………………………一两
葱球⑱ ………………………………………………五钱
淮盐㊸ ………………………………………………三钱
八角……………………………………………………三分
海鲜酱〔注〕………………………………………一两
糖水㊾ ………………………………………………一两
花生油………………………………………一斤（耗一两）

制　法：

1. 将绳套着鸭的一只脚再绕过翼吊起，将鸭颈拉直，割开喉管放血，用70°C热水浸烫（烫毛水温要合适。过高，鸭皮不易着色；过低，细毛难以拔净，还容易拔破表皮，烤时会有花斑）。在右翼底部开一小孔，在小孔内用小刀弄断三条肋骨，先挖出食道、气管，再在肛门处勾断屎肠和肾的水

注：粤菜调味品的一种，色泽枣红，滋味甜中略咸。

膜，取出内脏和肺后，剁去脚（不过膝）和翼的下节（连翼尖）。用一根直径约12公厘、长约6.5公分的竹子(一端剥平，另一端两面斜削成叉状)，撑在腔内（平的一端顶着鸭胸，叉的一端顶着脊背)，撑好后，放入沸水锅内泡至鸭皮发硬，取出稍晾干水。用糖水涂遍鸭的全身，用铁钩钩住下巴，再用两条小竹枝将两翼撑开，并用一片翼毛屈折后插入肛门，将肛门撑开（使腔内水分流出)，吊于阴凉通风处晾干。

2. 将姜块、葱条捶扁，同淮盐、八角一起由翼底开口处填入鸭腔内。拔去肛门翼毛，换用木塞塞紧。将鸭置于干净案板上（背向下)，用长铁叉从两腿内侧插入，从两膊穿出，把鸭颈顺铁叉绕一周，最后用叉尖紧插下颌。

3. 两手持叉柄，使叉尖略向上倾斜，在中火炭炉上先烤鸭头、颈部（不可烤过嗉囊)、以及尾部（不可烤过胸部下端)，烤至浅红色。用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放虾片炸至酥脆，倒入笊篱沥去油，取出盛在大碟中。随即用旺火烤鸭身（烤时要不断转动，使鸭全身受热均匀)，至呈深红色即熟。

4. 把刚烤好的鸭立即放在砧板上，将铁叉拔出，胸向上，先斜着刀在嗉囊部位从中向两侧片出两片；再从嗉囊下开始，斜着刀分别在胸的两边至腿内侧片出两块，切成六片；把鸭翻转，背向上，在两翼膊部位片出两片；再从尾端下刀，顺着脊骨片出一块，切成二片；然后分别将两翼掀起，从翼下下刀，顺向尾端连同腿外侧至尾部，各片出一块，每块切成五片；最后从胸下至尾部的肚皮，片出二片。整只鸭共片皮二十四片（不要带肉)，平铺在虾片上面，迅速

上桌，同时上千层饼、葱球、海鲜酱各两碟。

5. 把已片皮的鸭切下头、翼、尾、腿及胸肉（从胸骨两侧各顺割一刀，再在锁喉骨处向两侧横割一刀，即可撕出胸肉）。用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放入鸭头、翼、尾、腿及胸肉，约炸1分钟至熟，取出切块盛碟，砌成鸭的原形再次上桌。

特　点：

此菜色泽深红明亮，皮脆、肉滑、骨香，分两次上桌，滋味各异；原为江苏风味，传入广东有较长历史，在制法上已有不少变化。

## 一四四、东江锅烧鸭

原　料：

毛鸭……………………………一只(约重三斤五两)
去皮猪肉……………………………………三两五钱
浸发莲子[20]……………………………………三两
糯米………………………………………………四两
浸发虾米…………………………………………七钱
浸发香菇…………………………………………八钱
精盐………………………………………………一钱
味精…………………………………………一钱七分
芝麻油……………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
湿淀粉……………………………………………一钱

上汤㉞……………………………………………………二斤

淡二汤㉞…………………………………………………十斤

熟猪油……………………………………………一两五钱

制　法：

1. 糯米用清水浸泡约90分钟后，洗擦干净，滤干水。将鸭宰杀⑦后“起全鸭”⑩，洗净晾干。猪肉、虾米、香菇均切成细粒。将精盐、胡椒粉、麻油、味精（五分）、猪油（七钱）调成味汁。

2. 将猪肉和湿淀粉拌匀后，放入虾米、香菇、莲子、糯米、味精（一钱二分）、猪油（五钱）拌成馅料，填入鸭腔内，用小绳扎好开口处（使馅料不至溢出）。然后放入沸水锅里滚（汆）约1分钟，取出洗净，解去小绳，用铁针在鸭身上戳一些小孔。用一块洁净白布将鸭裹着用小绳扎好，放入大铝锅内，加入二汤，用中火煲约4小时至焓（软烂）取出，解去布，放入碗中（背向上），割去鸭尾臊，掰开鸭背，倒入味汁搅匀，覆扣到大汤窝内（胸向上）盛起。用中火烧热炒锅，放入上汤烧沸，盛起，和窝全鸭一并上桌。

特　点：

此菜是东江风味。用多种原料作馅，以上汤佐食，芬香浓郁，软烂可口。

## 一四五、东江香酥鸭

原　料：

毛鸭………………………………一只（约重二斤五两）

去壳鸡蛋……………………………………二两五钱
姜片…………………………………………五钱
葱条…………………………………………二钱
精盐…………………………………………一钱
味精…………………………………………一钱
花椒…………………………………………一厘
八角末………………………………………一分
陈皮末………………………………………一厘
蚝油…………………………………………三钱
白糖…………………………………………五分
干淀粉………………………………………三两
湿淀粉………………………………………二钱
淡二汤㉞……………………………………三斤
花生油………………………………四斤(耗三两半)

制　法：

1. 将鸭宰杀去毛，从背上剖开，掏出肠脏后洗净，放入沸水锅滚（氽）约半分钟取出，用清水淋一下，放进用竹笪（竹箅子）垫底的沙锅内，下二汤、姜、葱、八角、花椒、陈皮、白糖、蚝油（二钱）、精盐（一钱）、味精（八分），加盖，用中火煲约2小时至焓（软烂），取出，去掉鸭骨，撕下原张鸭皮（连头），将肉撕成粗条。把原汁煲浓至三两留用。

2. 取大碟一只，撒上干淀粉二钱，把鸭皮摊在碟上再撒上干淀粉二钱。将鸭肉先用鸡蛋液、后用干淀粉二两五钱拌匀，排在鸭皮上，再撒上干淀粉一钱，然后用手压一下。

3. 用中火烧热炒锅，下油烧至六成热，放入鸭，约炸

1分钟后，端离火口炸浸约2分钟至金黄色，倒入笊篱沥去油。将鸭切成三条，每条再切八段，在碟上砌成鸭的原形。将锅放回炉上，下原汁、蚝油（一钱）、味精（二分），烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，盛入碗中，和酥鸭一道上桌。

特　点：

此菜先煲后炸，外酥脆，肉软烂，佐以蚝油原汁，鲜味更浓。

## 一四六、八珍扒大鸭

原　料：

煲拆红鸭㊺……………………一只(约重一斤一两)
郊菜⑳……………………………………六两
肾(胗)球⑭………………………三块(约重八钱)
猪腰球……………………………三块(约重八钱)
鸡球⑬……………………………三块(约重八钱)
鲈鱼球(制法见“香滑鲈鱼球”)……三块(约重八钱)
虾球⑫……………………………三块(约重八钱)
肚仁(见“油泡爽肚”注)……………三块(约重八钱)
浸发鳖肚㉔………………………三块(约重八钱)
浸发香菇…………………………三朵(约重八钱)
鸡蛋清……………………………………三分
精盐………………………………………七分
味精………………………………………五分
白糖………………………………………一分

芝麻油……………………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………………二厘
蚝油………………………………………………………二钱
深色酱油…………………………………………………一钱
姜汁酒㊹ ………………………………………………二钱
绍酒………………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………五钱三分
上汤㉞ …………………………………………………三两
淡二汤㉞ ………………………………………………二两
芡汤㉟ …………………………………………………四钱
煲红鸭原汁………………………………………三两五钱
花生油…………………………………一斤(耗油二两五钱)

制　法：

1. 将肚仁和鳖肚均横切成长4公分、宽2.5公分的小块。将鲈鱼球、虾球一起放在碗里，用精盐一分拌匀。将肾球放入沸水锅中滚(氽)至五成熟后，加入腰球、肚仁一同滚至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下沸水五两，烹姜汁酒，放鳖肚，加精盐二分，煨1分钟，倒入漏勺沥去水。

2. 将红鸭淋上煲鸭的原汁，入蒸笼用小火蒸热，取出滗下原汁（留用)，翻转扣在长碟的中心（胸向上），整理成鸭的形状。

3. 用中火烧热炒锅，下油四钱，放入郊菜，加精盐三分、二汤二两，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油三钱，倒入郊菜，用芡汤四钱调匀湿淀粉一钱勾

芡，盛起放在鸭的两侧。

4．用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放下鸡球过油至七成熟，加入虾球、鲈鱼球后再放肾球，一起过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，烹绍酒，加上汤（一两半）、味精（五分）、麻油、胡椒粉和精盐（一分）推匀，把香菇、鳖肚、肚仁、腰球、鸡球、鲈鱼球、虾球，肾球全部倒入拌炒，用湿淀粉一钱调稀勾芡，加油五钱炒匀，盛起铺在鸭胸上。炒锅放回炉上，下油三钱，倒入煲鸭原汁、上汤（一两半）、蚝油、白糖和酱油，用湿淀粉三钱调稀勾芡，最后加油五钱推匀，均匀地淋在上面便成。

特　点：

此菜选用八种配料，滋味各异，爽脆、软烂、鲜嫩、清香，兼而有之；在鸭形上铺上各色各样的原料，两边再衬以碧绿的青菜，色形均美。

## 一四七、花盏琵琶鸭

原　料：

| | |
|---|---|
| 煲折红鸭[65] | 一只（约重一斤） |
| 郊菜[20] | 八两 |
| 鸡蛋清 | 四两 |
| 虾胶[17] | 一两二钱 |
| 蟹黄[4] | 五钱 |
| 精盐 | 六分 |
| 味精 | 八分 |

芝麻油……………………………………………一分

胡椒粉……………………………………………二厘

深色酱油…………………………………………一钱

绍酒………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………四钱六分

上汤㉞ ………………………………………一两五钱

二汤㉞ …………………………………………二两

芡汤㉟ …………………………………………六钱

煲鸭原汁…………………………………………五两

花生油…………………………………………二两五钱

制　法：

1. 将鸡蛋清加精盐二分、味精三分搅匀。虾胶挤成十二颗丸子（每颗约重一钱），置于碟中。蟹黄分十二份，分别放在虾胶上面，入蒸笼用旺火蒸约2分钟至熟取出。

2. 取花盏模具十二盏（如图），扫上花生油约二钱，每盏先下鸡蛋清三钱，再把熟虾胶放在中心，入蒸笼用小火蒸约2分钟至熟，取出晾凉后，轻轻地用手从盏中取出，即成“花盏”。

3. 将煲鸭原汁淋在红鸭上，把鸭入蒸笼用小火蒸热，取出滗下原汁（留用），翻转扣在长碟的中心（胸向上，拉长头颈），整理成鸭的形状。

4. 用中火烧热炒锅，下油四钱，放入郊菜和盐四分、二汤二两、炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油二钱，放入郊菜、芡汤，用湿淀粉一钱调稀勾芡，淋油二钱炒匀，取出放在鸭的四周（菜梗朝鸭）。炒锅再放回炉

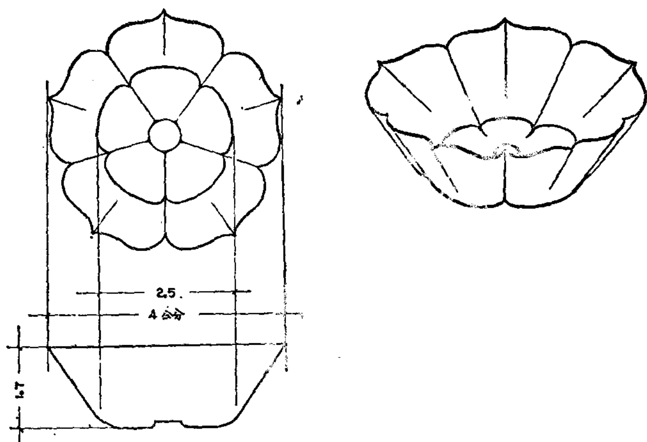



图　花盏模具

上，下油五钱，烹绍酒，加鸭原汁、酱油、麻油、胡椒粉和味精（五分），用湿淀粉三钱调稀勾芡，加油五钱拌匀，淋在鸭身上。将“花盏”九件放在郊菜上镶边，三件放在鸭胸上。

5. 炒锅洗净放在中火上，下油三钱，放入上汤一两五钱，用湿淀粉六分调稀勾芡，加油二钱推匀，淋在鸭上便成。

（此菜如采用海南岛嘉积地区所产的肥鸭烹制，并用番茄作成木棉花状镶边，即为“红棉嘉积鸭”）。

特　点：

此菜肉香浓软烂，菜清爽味鲜；鸭形如琵琶，镶以碧绿的郊菜，再点缀十二朵“花盏”，造型优美，色泽鲜艳，是近年来的创新菜之一。

## 一四八、莲 合 香 酥 鸭

原　料：

毛鸭……………………………一只(约重二斤五两)

浸发莲子[26]……………………………………三两

浸发百合[26]……………………………………四两

瘦猪肉…………………………………一两五钱

熟瘦火腿……………………………………五钱

浸发香菇……………………………………一两

去壳鸡蛋……………………………………二两

郊菜[20]……………………………………八两

姜片…………………………………………二钱

姜米…………………………………………五分

葱条…………………………………………二条

八角…………………………………………二分

精盐…………………………………一钱七分

味精…………………………………一钱二分

深色酱油……………………………………一钱

绍酒…………………………………………三钱

干淀粉…………………………………一两五钱

湿淀粉………………………………………四钱

淡二汤[34]…………………………………一斤四两

芡汤[35]……………………………………五钱

花生油…………………………二斤(耗二两八钱)

制　法：

1．将鸭宰杀后“起全鸭”⑩。百合用冷水洗净后，用沸水泡约20分钟盛起，与莲子一道放入沸水锅焯约3分钟。猪肉、香菇均切成8公厘见方的粒。火腿切成5公厘的方粒。然后，将猪肉放在沸水锅中滚（汆）一下即捞起。

2．用旺火烧热炒锅，下油二钱，加入姜米、百合、莲子、猪肉粒、香菇粒、火腿粒炒匀，烹绍酒二钱、二汤加二两、味精七分、精盐五分，炒成馅料盛起。

3．将全部馅料从鸭颈部开口处填入腔内，用绳扎口后，放下沸水锅内滚至鸭皮发涨，取出洗去细毛、污物，用铁针将鸭脊戳几个小孔（使鸭内腔能透气，油炸时不致爆裂），盛入瓦钵（背向上），加入二汤（一斤）、精盐（八分）、味精（五分）、绍酒（一钱）、八角、姜、葱，入蒸笼用中火蒸约2小时至𤆵（软烂），取出去掉八角、姜、葱，倒出原汁五两留用。

4．把鸡蛋液加入干淀粉五钱搅成糊状，涂在鸭身上，再粘上干淀粉一两。

5．用旺火烧热炒锅，下油二斤，烧至七成热，改用中火，用锅铲托住鸭徐徐放入锅内，炸至金黄色把鸭翻转，至鸭全身金黄色，捞起放在长碟上（胸向上），摆成鸭的原形（把油倒回油盘）。炒锅放回炉上，放入郊菜，加精盐四分、二汤二两，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油三钱，倒入郊菜，将芡汤调匀湿淀粉一钱勾芡，炒匀放在鸭的两侧。炒锅再放回炉上，下油三钱，倒入鸭原汁和酱油，用湿淀粉三钱调稀勾芡，最后加入麻油和花生油（五钱）

推匀，淋在鸭身上便成。

（制作时切不要弄破鸭皮，否则，不能成型）。

特　点：

此菜，色泽金黄，皮脆肉软，莲子、百合松化，香气扑鼻，以碧绿菜莛衬托，色形皆佳，是创新冬令菜品。

## 一四九、陈　皮　大　鸭

原　料：

煲拆红鸭⑥⑤……………………………一只（约重一斤）

陈皮丝（煲红鸭时留下的）…………………………一钱

胡椒粉……………………………………………………一厘

深色酱油…………………………………………………五分

绍酒………………………………………………………二钱

上汤③④……………………………………………一斤五两

淡二汤③④……………………………………………五两

煲鸭原汁…………………………………………………一斤

制　法：

1．将红鸭蒸热，滗出原汁留用，复扣在大炖盅里（胸朝上）。

2．把煲鸭原汤、上汤、二汤一起烧沸，加入酱油、胡椒粉、绍酒推匀，倒入炖盅里，陈皮丝放在鸭的上面，加盖，入蒸笼用中火炖30分钟取出便成。

特　点：

此菜先煲后炖，陈皮味渗入鸭肉内，香味浓，肉软烂，

四季皆宜。

## 一五〇、荔 荷 炖 鸭

原　料：

宰净肥鸭⑦……………………一只(约重一斤五两)

瘦猪肉……………………………………二两

熟瘦火腿…………………………………五钱

鲜糯米糍荔枝……………………………五两

鲜荷花………………………一朵(约重四钱)

姜片………………………………………二钱

葱条………………………………………二钱

精盐………………………………………五分

味精………………………………………一钱

绍酒………………………………………二钱

上汤㉞………………………………一斤五两

白开水………………………………一斤五两

制　法：

1. 将鸭洗净，切开背，去掉嘴、臊，敲断四柱骨。火腿切成五粒，猪肉切成六块。荔枝洗净，切成两半，去掉壳、核。荷花洗净，掰下花瓣叠好，剪齐两端。

2. 先将荷花放入开水锅内略焯后盛起；再放入鸭滚（汆）约1分钟取出，洗去绒毛污物盛起；最后放入火腿、猪肉稍滚后盛起。

3. 取炖盅一只，按顺序放入火腿、猪肉、鸭、姜、葱、

精盐、味精、绍酒、开水，加盖，入蒸笼用中火炖约90分钟，去掉姜、葱(火腿、猪肉可去掉亦可留下)，把鸭取出去掉胸骨、锁喉骨。撇去汤面浮沫，用洁净毛巾将原汤过滤留用。将鸭放回盅内(胸向上)，倒入原汤、上汤，加盖入蒸笼用中火炖30分钟后，放入荔枝、荷花，再炖20分钟便成。

特　点：

此菜汤清肉白，软烂鲜美，有荔枝、荷花香味，为夏令佳品。

## 一五一、蟹黄虾胶锅烧鸭

原　料：

煲折红鸭㊅……………………一只(约重一斤)
蟹黄④……………………二两
蟹肉……………………一两
虾胶⑰……………………六两
番茄……………………五两
香菜(消毒)……………………五钱
锅贴蛋浆㊿……………………三两五钱
精盐……………………一分
味精……………………二分
白糖……………………二钱
胡椒粉……………………一厘
芝麻油……………………一分
绍酒……………………二钱

干淀粉……………………………………………一两

湿淀粉……………………………………………二钱

上汤㉞……………………………………………五两

花生油…………………………三斤(耗一两五钱)

熟猪油……………………………………一斤(耗八钱)

制　法：

1. 将鸭平铺在碟上(皮向下)，另取碟一只，将鸭贴住翻转过来(皮向上)，用蛋浆一两半均匀地涂在鸭皮上，然后撒上干淀粉五钱。又用碟将鸭贴住翻转过来(皮向下)，先用蛋浆六钱涂匀，再把虾胶均匀地抹在鸭肉上，最后用蛋浆四钱轻轻地扫在虾胶上。

2. 番茄切成3公厘厚的圆形片共十二片，排在碟上，撒上白糖，逐件粘上蛋浆(共一两)，再撒上干淀粉共五钱。用旺火烧热炒锅，下花生油烧至五成热，放入番茄炸约半分钟，用笊篱捞起沥去油，盛入碟中。炒锅端离火口，先下鸭头略炸，随即用锅铲托着鸭(带皮的一面向下)，轻轻放下油锅，约炸浸1分钟。把锅端回炉上，待油烧至五成热，把鸭翻过来，炸有虾胶的一面，约炸半分钟至金黄色发硬时，用笊篱捞起沥去油，把油倒回油盆。把鸭切成三条，每条切八段，摆在长碟中(皮向下)，将炸番茄片放在四周，香菜镶在番茄片的中间。

3. 蟹黄放在漏勺里，用沸水淋一下。用旺火烧热炒锅，下猪油搪(涮)锅后倒回油盆；再下猪油五两，迅速放入蟹黄略搅动，即倒入笊篱沥去油。炒锅再放回炉上，烹绍酒，加上汤、味精、精盐、胡椒粉、蟹肉，用湿淀粉调稀勾芡，倒入蟹

黄，最后加麻油和猪油（五钱）推匀，淋在虾胶上即成。

特　点：

此菜制作精细，皮脆、肉嫩、味鲜。在金黄色的锅烧鸭四周，镶以碧绿色的香菜和鲜红的番茄，色彩艳丽。

## 一五二、糯　米　酥　鸭

原　料：

毛鸭……………………………………一只(约重二斤)
鸭肾(胗)……………………………………一两
虾米……………………………………五钱
去皮猪肉……………………………………一两
熟瘦火腿……………………………………四钱
糯米……………………………………三两
浸发莲子[26]……………………………………二两
左口鱼末[60]……………………………………三钱
浸发香菇……………………………………三钱
香菜叶(消毒)……………………………………五钱
葱米……………………………………一钱
精盐……………………………………一钱五分
味精……………………………………一钱
白糖……………………………………一钱
芝麻油……………………………………五分
胡椒粉……………………………………一钱
浅色酱油……………………………………一钱

湿淀粉……………………………………………二钱

熟猪油…………………………………三斤(耗二两)

制　法：

1．将鸭宰杀后“起全鸭”[10]。将糯米洗净后用清水浸约30分钟捞起，沥去水用瓦钵盛放，入蒸笼用中火蒸约15分钟取出。将鸭肾洗净剥去薄膜和猪肉、香菇均切成6公厘见方的粒。火腿切成3公厘见方的粒。

2．用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放入肾粒、肉粒、莲子一同过油约半分钟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下油二钱，放入葱米、肉粒、肾粒、香菇、莲子、火腿、虾米、左口鱼末和蒸过的糯米略炒一下，加入精盐、味精、白糖、麻油、胡椒粉(五分)炒成馅料，取出从鸭背开口处徐徐填入腔内，用竹签横穿封口。把鸭放入沸水锅内滚(汆)约半分钟取出，洗净后用铁针在脊背上戳几个小孔，盛入瓦钵，入蒸笼用中火蒸约1小时半至焓(软烂)，取出将鸭压扁，即用湿淀粉和酱油调匀涂遍全身。

3．用中火烧热炒锅，下猪油三斤，烧至六成热时，将鸭放入，炸时用锅铲翻动，约炸2分钟至皮呈金黄色、发脆时捞起(把油倒回油盆)。将鸭头切下，从鸭背部下刀切成两边，每边切成两条，每条切成六块，皮向上排在碟上，砌成鸭的原形，最后撒上胡椒粉五分；以香菜叶镶边即成。食时佐以潮汕甜酱[56]。

特　点：

此菜先蒸后炸，外金黄而酥松，肉软滑而甘香，胡椒味浓，为潮汕传统风味。

## 一五三、柠汁煎鸭脯

原　料：

腌鸭脯㉘……………………………………八两

柠檬汁㊷……………………………………三两

去壳鸡蛋……………………………………一两五钱

罐头菠萝……………………………………五两

芝麻油………………………………………一分

绍酒…………………………………………三钱

干淀粉………………………………………一两三钱

花生油………………………………………一斤(耗二两)

制　法：

将鸭脯先用鸡蛋液、后用干淀粉拌匀。用旺火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；将锅端离火口，把鸭脯进行半煎炸（制法参阅“果汁肉脯”）。然后把锅端回炉上，放入鸭脯，烹绍酒、加柠檬汁拌炒，淋麻油和花生油（五钱）炒匀上碟，用菠萝块镶边即成。

特　点：

此菜色泽浅黄，外脆肉滑，芡汤微酸，与菠萝块同吃，可增进食欲。

## 一五四、子萝鸭片

原　料：

净鸭肉………………………………………四两

净菠萝块……………………………………三两
子姜(嫩姜芽)……………………………六两
蒜泥……………………………………………一分
葱榄⑱ ……………………………………三分
红辣椒…………………………………四钱五分
鸡蛋清…………………………………………二钱
精盐……………………………………………二钱
白糖……………………………………一两二钱
芝麻油…………………………………………一分
白醋……………………………………一两三钱
糖醋㊺ ……………………………………四钱
绍酒……………………………………………二钱
干淀粉…………………………………二钱五分
湿淀粉…………………………………二钱五分
芡汤㉟ ……………………………………四钱
熟猪油……………………………一斤(耗油一两二钱)

制　法：

1．将菠萝切成3公厘厚的片。辣椒切成小块。子姜去芽、皮，切成1公厘厚的薄片，用精盐腌约30分钟，洗净挤干水分。将白糖一两一钱五分，加入白醋调匀盛入碗中，放子姜片三两、辣椒块一钱五分，再腌约1小时左右捞起。将鸭肉片成薄片(越薄越好)，先用鸡蛋清、后用干淀粉拌匀。将芡汤、糖醋、麻油、白糖(五分)、湿淀粉调成芡汁。

2．用中火烧热炒锅，放入子姜片炒干后盛起。炒锅洗净放回炉上，下蒜、葱、辣椒块(三钱)，爆至有香味，加入

子姜片、鸭片，烹绍酒，用芡汁勾芡，再倒入菠萝片，最后淋油二钱，炒匀上碟便成。

特　点：

此菜黄、白、褐三种颜色的原料外面，裹着一层紫红色的芡汁，色泽调和；质地爽、脆、鲜、嫩；滋味咸、酸、甜、辣，可增进食欲。

## 一五五、煎　瓤　鸭　掌

原　料：

脱骨鸭掌……………………十二对(约重三两六钱)
虾胶⑰……………………………………七两二钱
菜莛⑳……………………………………………三两
精盐………………………………………………三分
芝麻油……………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
白糖………………………………………………一分
蚝油………………………………………………一钱
深色酱油…………………………………………一钱
姜汁酒㊹…………………………………………二钱
绍酒………………………………………………一钱
干淀粉……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………一钱
上汤㉞……………………………………………二两
淡二汤㉞…………………………………………一两

芡汤㊳……………………………………………三钱

熟猪油……………………………一斤(耗二两一钱)

制　法：

1．将鸭掌放入沸水锅内滚（氽）约1分钟取出。用中火烧热炒锅，下油二钱，烹入姜汁酒，加沸水一斤、精盐一分，放入鸭掌煨约1分钟，倒入漏勺，用洁净毛巾吸干水分。

2．将虾胶挤成二十四颗丸子（每颗约重三钱）。把鸭掌脱骨的一面沾上一层薄薄的干淀粉，然后用一颗虾胶丸贴上抹平，瓤成琵琶形，共瓤二十四只。

3．用旺火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；把锅端离火口，将鸭掌（抹虾胶的一面向下）排在锅里，用锅铲压扁；炒锅端回炉上，转用中火煎，边煎、边加油（约五两），约煎炸2分钟，呈浅金黄色至熟，倒入笊篱沥去油，上碟叠成山形。再把炒锅放回炉上，下菜莚，加精盐二分、二汤一两，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅再放回炉上，下油二钱，放进菜莚，淋入芡汤，炒至熟取出，镶在鸭掌四周。

4．炒锅洗净放回炉上，下油三钱，烹绍酒，加上汤、蚝油、酱油、白糖、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加麻油和猪油（四钱）推匀，淋在鸭掌上即成。

特　点：

此菜鸭掌爽滑、鲜香，形如琵琶，色泽金黄，以碧绿的菜莚衬托，和谐美观，是传统菜品。

## 一五六、蚝 油 鸭 脚

原　料：

鸭脚……………………………二十对(约重一斤六两)

葱条………………………………………………三钱

姜片………………………………………………一钱

陈皮………………………………………………五分

八角………………………………………………二分

精盐………………………………………………八钱

味精………………………………………………八分

白糖……………………………………………一钱五分

蚝油………………………………………………三钱

芝麻油……………………………………………一分

深色酱油………………………………………九钱五分

绍酒………………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………一钱五分

淡二汤㉞…………………………………………二斤

花生油……………………………………………一两

制　法：

1．将鸭脚去皮衣和趾甲，用精盐七钱擦匀，洗净沥干，用酱油二钱涂匀。用旺火烧热炒锅，下油三钱，放入姜、葱、鸭脚略炒，烹绍酒，加酱油三钱，转入已用竹笪（竹箅子）垫底的沙锅里，加入二汤、蚝油、八角、陈皮、酱油（四钱）、精盐（一钱）、味精（七分）、白糖（一钱），加盖，用中火煲约70分钟至

焾（软烂），取出，去掉姜、葱、八角、陈皮，倒出原汁七两（留用），把鸭脚排在碗里，入蒸笼蒸热后取出，覆扣在碟上。

2．用中火烧热炒锅，下油三钱，加原汁、酱油（五分）、白糖（五分）、味精（一分），用湿淀粉调稀勾芡，再加入麻油和花生油（四钱）推勾，淋在鸭脚上便成。

特　点：

此菜肉质软滑鲜美，芡汁味浓，蚝香透骨，宜于下酒。

## 一五七、油 泡 肾 球

原　料：

鸭（或鹅、鸡）肾（胗）球⑭……………………八两
葱榄⑱……………………………………五分
姜花㉑……………………五片（约重五分）
蒜泥……………………………………一分
胡椒粉…………………………………一厘
芝麻油…………………………………一分
姜汁酒㉞………………………………二钱
绍酒……………………………………二钱
湿淀粉…………………………………一钱
芡汤㉟…………………………………六钱
花生油……………………………一斤（耗一两）

制　法：

1．将肾（胗）球和姜汁酒拌匀，约腌1分钟后，放入沸水锅中滚（氽）至八成熟，倒入漏勺沥去水。将芡汤、胡

椒粉、芝麻油、湿淀粉调成芡汁。

2. 用旺火烧热炒锅，下油，烧至四成热，放入肾球过油至刚熟（不能过熟），倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，放入葱、姜、蒜、肾球，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油三钱炒匀上碟便成。

（此菜减去姜花、蒜泥、麻油、湿淀粉、芡汤，增加上汤、香菜叶，便成清爽可口的“汤泡肾球”。制法是：将肾球用酒略拌后，汆熟沥去水，爆炒后盛起，烧沸上汤，淋上即成。）

特　点：

此菜刀工精巧，外形美观，清爽脆嫩，油而不腻。

## 一五八、菜　炒　胗　肝

原　料：

鸭（或鹅、鸡）胗肝……………………………三两
菜莛[34] ………………………………………四两
蒜泥………………………………………………一分
姜片………………………………………………二分
精盐………………………………………………二分
胡椒粉……………………………………………一厘
芝麻油……………………………………………一分
绍酒………………………………………………五分
湿淀粉…………………………………………一钱五分
淡二汤[20] ……………………………………二两

芡汤㉟……………………………………五钱

花生油…………………………一斤(耗油八钱)

制　法：

1．将胗刻纹（刀距3公厘，不要切断），再横切成3公厘厚的片。肝切成2.5公厘的片。将芡汤、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

2．用中火烧热炒锅，下油二钱，放下菜莛、精盐、二汤（一两），炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。

3．用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放入胗肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，放入姜、蒜、菜莛、胗肝，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋油三钱，炒匀上碟便成。

特　点：

此菜肉鲜菜爽，色泽鲜明，制法简便，四季皆宜。

## 一五九、酥　炸　胗　肝

原　料：

鸭(或鹅、鸡)胗肝…………………………三两

鸡蛋黄……………………………………四钱

精盐………………………………………二分

味精………………………………………一分

芝麻油……………………………………一分

姜汁酒㊹…………………………………五分

干淀粉……………………………………一两

花生油……………………………………一斤(耗八钱)

制　法：

1. 将胗刻花纹（刀距3公厘，不要切断），再横切成3公厘厚的片；肝切成2.5公厘的片；加入精盐、味精、姜汁酒、麻油拌匀，约腌半分钟后，先用鸡蛋黄、后用干淀粉五钱拌匀，待略吸收水分后，再下干淀粉五钱拌匀。

2. 用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入胗肝，边炸、边翻动，炸至浅金黄色捞起，稍过片刻，待略挥发水份后再放回锅内，炸熟上碟便成。食时佐以喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐[53]。

特　点：

此菜色泽金黄，酥脆甘香，食之有回味。

## 一六〇、耙卜炖鲜陈肾

原　料：

耙齿萝卜〔注〕……………………………………六两

鲜肾(胗)球[14]……………………………………二两

干腊鸭肾(胗)……………………………………一两

精盐……………………………………二分

味精……………………………………五分

绍酒……………………………………二钱

姜汁酒[44]……………………………………一钱

上汤[34]……………………………………八两

注：萝卜的一种，身长而小，有一种特殊香味。

白开水……………………………………………七两

制　法：

1. 将耙齿萝卜去皮，得净肉三两，切成荸荠形小块后煮熟。将腊鸭肾（又名陈肾）洗净，放入沸水锅中滚(汆)约2分钟，捞起倒入炖盅内，加入萝卜、上汤、白开水、味精、精盐、绍酒，入蒸笼用中火炖约2小时，取出陈肾切片（每片厚约3公厘），放回盅内。将鲜肾球加入姜汁酒腌约半分钟后，放入沸水锅内滚熟，倒入漏勺沥去水，放入炖盅内，与陈肾片、萝卜块一起再炖5分钟便成。

（如是冬春，将萝卜改为凉菜，按以上制法，即是“凉菜炖鲜陈肾”。）

特　点：

此菜汤清鲜不腻，鲜肾爽脆，陈肾香滑，有耙齿萝卜的特殊风味，为夏令佳品。

## 一六一、潮州烧雁鹅〔注1〕

原　料：

宰净肥鹅⑦……………………………一只(约重四斤)

桂皮……………………………………………一钱

八角……………………………………………一钱

甘草……………………………………………一钱

南姜〔注2〕……………………………………一两

---

注1：传统制法系以雁鹅作主料，现以家鹅代替。

注2：为潮汕特产，皮红、肉黄，姜香味浓。

香菜叶(消毒)……………………………………五钱
酸甜菜[54]……………………………………三两
胡椒油[55]……………………………………五钱
精盐……………………………………………一两
深色酱油………………………………………五两
白糖……………………………………………一两
绍酒……………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………六钱
熟猪油…………………………………三斤(耗二两)

制　法：

1. 将桂皮、八角、甘草放入小布袋里，扎口后，放入瓦盆，加清水（六斤）、酱油、精盐、白糖、绍酒，用中火烧沸后，放入肥鹅，转用小火滚（汆）约10分钟后，倒出鹅腔内的汤水，再放入盆中，边滚边转动，约30分钟至熟（用筷子插入胸肉无血水流出即熟）。取出晾凉后，片下两边鹅肉，脱出四柱骨，把鹅脊骨剁成方块，用湿淀粉二钱拌匀，另用湿淀粉四钱涂匀鹅皮。

2. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，先放鹅骨后放鹅肉（皮向上），端离火口炸浸，边炸、边翻动，约炸7分钟再端回炉上，继续炸至骨硬、皮脆、呈金黄色时捞起，把油倒回油盆。把鹅骨放入碟中，鹅肉斜切成长6公分、宽4公分、厚5公厘的块，覆盖在骨上。用酸甜菜和香菜镶边，将胡椒油淋在上面，以潮汕甜酱[56]佐食。

特　点：

此菜色泽红紫，皮脆肉嫩，甘香味浓，蘸甜酱吃，具有

潮汕风味。

## 一六二、豆酱蒸肥鹅

原　料：

宰净肥鹅⑦……………………………一只(约重四斤)

豆酱〔注〕……………………………………三两

姜米……………………………………………三钱

蒜泥……………………………………………三钱

八角末…………………………………………二分

陈皮末…………………………………………一分

精盐……………………………………………一钱

味精……………………………………………五分

芝麻酱…………………………………………五钱

白糖……………………………………………五钱

深色酱油………………………………………四钱

绍酒……………………………………………三钱

湿淀粉…………………………………………三钱

淡二汤㉞………………………………………一两

花生油…………………………………………一两

制　法：

用中火烧热炒锅，下油一两，放入蒜泥、姜米、豆酱爆炒，放入八角末、陈皮末、白糖、麻酱、精盐、味精及酱油二钱，烹绍酒，下二汤调成酱料，取出，倒进鹅腔内抹匀。

注：用黄豆、面粉、白糖、芝麻油和猪油等研制而成，有特殊香味。

用铁针横插鹅肚开口处（避免腔内酱料流出），放在瓦盆内，入蒸笼用中火蒸约40分钟至熟（用筷子插入胸肉无血水流出便熟）。取出趁热用酱油二钱涂匀鹅身着色，拔去铁针，将鹅腔内的原汁倒入碗内。把鹅切块（每块约重四钱），上碟砌成鹅的原形。用中火烧热炒锅，放入原汁，用湿淀粉调稀勾芡，淋在鹅块上便成。

特　点：

此菜采用广东佛山特产豆酱烹制，味浓郁，肉嫩滑，有特殊的香味。

## 一六三、骨　香　鹅　片

原　料：

带骨肥鹅肉……………………………一斤二两
菜莛㉑……………………………………六两
鸡蛋………………………………………一只
姜花⑳………………………………五片（约重五分）
蒜泥………………………………………二分
精盐………………………………………四分
胡椒粉……………………………………一厘
芝麻油……………………………………一分
深色酱油…………………………………一钱
绍酒………………………………………二钱
干淀粉…………………………………一两六钱
湿淀粉……………………………………四钱

淡二汤㉞……………………………………………二两
芡汤㉟………………………………………………七钱
花生油……………………………………一斤(耗一两)
熟猪油…………………………………一斤五两(耗一两)

制　法：

1. 将鸡蛋打在碗里，分出蛋清和蛋黄。将鹅起肉（约重六两）切成片；鹅骨剁成块。把鹅片先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。鹅骨先用精盐（一分）、蛋黄，再用干淀粉一两六钱拌匀。将芡汤、麻油、胡椒粉、酱油、湿淀粉(二钱)调成芡汁。

2. 用中火烧热炒锅，下花生油，烧至六成热，放入鹅骨炸至酥脆，倒入笊篱沥去油，盛入碟中。炒锅放回炉上，下菜莛、精盐(三分)、二汤(二两)，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。

3. 炒锅洗净放在旺火上，下猪油搪（涮）锅后倒回油盆；再下猪油烧至五成热，放入鹅片过油至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下姜、蒜、鹅片，烹绍酒，加菜莛，用芡汁勾芡，最后淋猪油五钱炒匀上碟，将鹅骨镶边便成。

特　点：

此菜在浅黄、翠绿的鹅片、菜莛外边，镶以金黄色的炸骨，色泽调和；骨味香酥，肉质鲜嫩，为佐酒佳肴。

## 一六四、黄埔炒蛋

原　料：

去壳鸡蛋……………………………………………五两

精盐……………………………………………………三分

味精……………………………………………………六分

熟猪油…………………………………七两(耗二两)

制　法：

将鸡蛋液加入味精、精盐及熟猪油一两五钱搅成蛋浆。炒锅洗净放在中火上，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油三钱，倒入蛋浆，边倒、边铲动、边下油，炒至刚熟上碟便成。

特　点：

此菜制法简便，色泽淡黄而油润，蛋质鲜嫩香滑。因制法源于广州黄埔，故名。

## 一六五、煎　芙　蓉　蛋

原　料：

去壳鸡蛋…………………………………………四两

叉烧（制法见“蜜汁叉烧”）……………………五钱

熟鲜笋肉…………………………………二两五钱

浸发香菇…………………………………………三钱

葱丝……………………………………………二钱

精盐……………………………………………六分

味精……………………………………………五分

芝麻油…………………………………………一分

胡椒粉…………………………………………一厘

花生油………………………………………一两二钱

制　法：

1．叉烧、香菇、鲜笋均切成中丝⑮。把笋丝放入沸水锅内焯约半分钟捞起，用洁净毛巾吸干水分。将鸡蛋液加入味精、精盐、麻油搅匀，再放入叉烧丝、笋丝、香菇丝、葱丝拌成“鸡蛋料”。

2．用中火烧热炒锅，下油五钱，端离火口，用铁勺将鸡蛋料分六堆放入锅内。将锅放回炉上，边煎、边下油三钱，煎至金黄色，翻转煎另一面；再下油三钱，也煎至金黄色；最后下油一钱煎至熟，便可上碟，（底层放三块，中层放二块，面上放一块）。

特　点：

此菜色泽金黄，外焦香，肉松软，笋爽脆。

## 一六六、滑　蛋　虾　仁

原　料：

腌虾仁㉜……………………………………………五两
去壳鸡蛋……………………………………………五两
葱米……………………………………………二钱
精盐……………………………………………三分
味精……………………………………………五分
芝麻油……………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
熟猪油……………………………一斤（耗二两一钱）

制　法：

将鸡蛋液加入精盐、味精、葱米、麻油、胡椒粉、猪油（一两）搅拌成蛋浆。用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤，烧至四成热，放入虾仁过油约半分钟至熟，倒入笊篱沥去油，取出和蛋浆一道拌成“鸡蛋料”。炒锅放回炉上，下油二钱，倒入“鸡蛋料”，边炒、边加油四钱，炒至刚凝结上碟便成。

（此菜减去葱米，在锅中摊成直径约16公分的圆饼，用小火煎至两面金黄色，便成“蛋煎虾饼”。）

特　点：

此菜色泽浅黄，质地软滑，食时嫩中带爽，四季皆宜。

# 野　味　菜　类

## 一六七、豹狸烩三蛇

原　料：

三蛇壳[注1]………………　一副（拆熟肉约重六两）
带骨豹狸肉……………………………………一斤
净鸡肉…………………………………………一两
浸发鳘肚㉔ ……………………………………二两
浸发香菇………………………………………一两
浸发木耳………………………………………一两
鸡蛋清…………………………………………一钱
陈皮……………………………………………六分
桂元肉…………………………………………二钱
竹蔗[注2]……………………………………　五两
炸薄脆㊷ ………………………………………二两
柠檬叶（消毒）………………………………二钱
白菊花（消毒）……………………四朵（约重六钱）

---

注1：三蛇壳即宰杀干净，没有蛇皮和内脏的"过树榕"、"饭铲头"（眼镜蛇）、"金脚带"（金环蛇）。

注2：竹蔗是一种细小的甘蔗，一般作榨蔗汁用。烹蛇作配料，可去蛇腺味。

姜丝(越细越好)……………………………二两
姜片……………………………………一两二钱
葱条……………………………………六条
精盐……………………………………一钱二分
味精……………………………………一钱三分
胡椒粉…………………………………三厘
深色酱油………………………………一钱
绍酒……………………………………四钱
白酒……………………………………三钱
姜汁酒㊹………………………………三钱
湿淀粉…………………………………六钱
上汤㉞…………………………………一斤五两
淡二汤㉞………………………………四两
熟猪油……………………………五两(耗二两)
花生油…………………………………三钱

制　法：

1. 薄脆分盛二小碟；菊花取瓣，放在薄脆上；柠檬叶切成细丝（越细越好），放在菊花上，作佐食用。

2. 将鸡肉、浸发鳖肚、香菇、木耳均切成细丝⑮。姜丝放入清水中浸泡。

3. 将豹狸肉放入沸水锅内滚（汆）约1分钟，捞起沥去水，用火燎去毛，放入清水盆中刮去污物，取出沥去水。用中火烧热炒锅，下花生油，加姜片二钱、葱条二条，放入豹狸爆炒，烹姜汁酒二钱，下沸水三斤，约煨10分钟，去掉姜片、葱条，倒入漏勺沥去水。

4. 将蛇壳洗净，放入沙锅内，加入清水（五斤）、姜片（六钱）、陈皮、桂元肉、竹蔗，加盖，用中火煮至可退肉为准，取出放入冷水里冷却后，从头到尾轻轻退出蛇肉。蛇骨用洁布裹着，放回沙锅内，加入豹狸和白酒，约煮90分钟至焾（软烂），取出豹狸去骨，将肉切成细丝⑮。陈皮切成丝（越细越好）。将沙锅里的蛇骨、竹蔗、桂元肉去掉，蛇汤用洁布过滤，留下二斤五两待用。

5. 把蛇肉切成长约5公分的段，然后撕成细丝。用中火烧热炒锅，下熟猪油八钱，放入蛇丝略炒，烹绍酒二钱，下蛇汤五两、味精五分、精盐五分拌匀，盛在瓦钵中，加姜片二钱、葱条二条，入蒸笼用中火炖约1小时取出。

6. 把姜丝放入沸水锅煮约10分钟，捞起放在清水中揸漂，如此反复煮、漂三次，去净姜丝辣味，用清水浸泡备用。将沸水一斤下锅，先后放入木耳、鳖肚丝、菇丝各焯约半分钟，捞起沥去水。用中火烧热炒锅，下熟猪油二钱、姜片二钱、葱条二条，烹姜汁酒一钱，加二汤四两、精盐二分，先后放入鳖肚丝、木耳丝，各煨半分钟捞起，沥去水，去掉姜片、葱条。

7. 将鸡丝先用鸡蛋清、后用湿淀粉五分拌匀。用中火烧热炒锅下熟猪油五两，烧至三成热时，放入鸡丝过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下熟猪油三钱，烹绍酒二钱，放入上汤一斤五两、蛇汤二斤，烧至沸后，下香菇、鳖肚、木耳、鸡丝、姜、陈皮、蛇丝、豹狸丝，加精盐五分，味精（八分）、胡椒粉（三厘）和酱油，用湿淀粉五钱半调稀勾芡，最后淋熟猪油四钱推匀便成。

食时佐以炸薄脆、柠檬叶丝和菊花瓣。

特　点：

此菜精工细作，配料多样，肉嫩香滑，异常鲜美，以薄脆、柠檬叶丝和菊花瓣佐食，风味尤为特殊，秋冬食之最宜。

## 一六八、竹丝鸡烩五蛇

原　料：

五蛇壳〔注1〕……………………一副(拆起熟蛇肉六两)
竹丝鸡〔注2〕……………………一只(约重一斤五两)
净鸡肉……………………………………………一两
浸发鳖肚㉔………………………………………二两
浸发香菇…………………………………………一两
浸发木耳㉗………………………………………一两
鸡蛋清……………………………………………一钱
陈皮………………………………………………六分
桂元肉……………………………………………二钱
竹蔗(见"豹狸烩三蛇"注)……………………五两
姜丝(越细越好)…………………………………二两
姜片………………………………………………一两
葱条…………………………………四条(约重六钱)

注1：五蛇壳即宰杀干净，没有蛇皮和内脏的"过树榕"、"饭铲头"(眼镜蛇)、"金脚带"(金环蛇)、"三索线"及"白花蛇"。

注2：竹丝鸡毛如丝状，脚黑、肉黑，是营养价值较高的一种鸡。

炸薄脆[66]……………………………………………二两
柠檬叶(消毒)…………………………………二钱
白菊花(消毒)…………………………四朵(约重六钱)
精盐……………………………………………一钱二分
味精……………………………………………一钱三分
深色酱油…………………………………………一钱
胡椒粉……………………………………………三厘
绍酒………………………………………………四钱
姜汁酒[44]……………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………六钱
上汤[34]…………………………………………一斤五两
淡二汤[34]……………………………………………四两
熟猪油……………………………………五两(耗二两)

制　法：

1. 薄脆分盛二小碟；菊花取瓣，放在薄脆上；柠檬叶切成细丝(越细越好)，放在菊花上，作佐食用。

2. 将鸡肉、浸发鳖肚、香菇、木耳均切成细丝[15]。姜丝放入清水碗中浸泡。

3. 将蛇壳洗净放入沙锅内，加清水五斤，姜片六钱和陈皮、桂元肉、竹蔗，用中火煲至可退肉为止，取出，放入冷水冷却后，从头至尾轻轻退出蛇肉。蛇骨用洁布裹着放回沙锅内，加入宰净的竹丝鸡[6]，再煲约90分钟至烩（软烂），捞起竹丝鸡，取鸡腿和鸡皮共四两撕成细丝(其余留作别用)。取出陈皮切成细丝（越细越好)。将蛇骨、竹蔗、桂元肉去掉，蛇汤用洁布过滤，留下二斤五两待用。

4. 把蛇肉切成长约5公分的段，然后撕成细丝。用中火烧热炒锅，下油八钱，放入蛇丝略炒，烹绍酒二钱、下蛇汤五两、味精五分、精盐五分炒匀，盛在瓦钵中，加姜片二钱、葱条二条，入蒸笼用中火炖约1小时取出。

5. 把姜丝放入沸水锅中煮约10分钟，捞起放入清水中揸漂，如此反复煮漂三次，去净姜丝辣味，用清水浸泡。将沸水一斤下锅，先后放入木耳丝、鳖肚丝、菇丝各焯约半分钟，捞起沥去水。用中火烧热炒锅，下油二钱、姜片二钱、葱条二条，烹姜汁酒一钱，加二汤四两、精盐二分，先后放入鳖肚丝、木耳丝各煨约半分钟捞起，沥去水，去掉姜片、葱条。

6. 将鸡丝先用鸡蛋清、后用湿淀粉五分拌匀。用中火烧热炒锅，下油五两，烧至三成热，放入鸡丝过油至刚熟后，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下油三钱，烹绍酒二钱，放入上汤一斤五两、蛇汤二斤，烧沸后，放入香菇、鳖肚、木耳、鸡丝、姜丝、陈皮丝、蛇丝，加精盐（五分）、味精（八分）、胡椒粉（三厘）、酱油，用湿淀粉五钱半调稀勾芡，最后淋油四钱推匀便成。

食时佐以炸薄脆、柠檬叶丝、菊花瓣。

特　点：

此菜制作精细，肉质嫩滑，配以黑肉的竹丝鸡，滋味更为鲜美。

## 一六九、五彩炒蛇丝

原　料：

熟蛇丝（制法见“竹丝鸡烩五蛇”）………………四两

叉烧(制法见"蜜汁叉烧")……………………………一两
浸发香菇……………………………………………一两
熟鲜笋肉……………………………………………一两
姜丝(越细越好)……………………………………三钱
韭黄…………………………………………………一两
干米粉丝……………………………………………三钱
柠檬叶(消毒)………………………………………五分
去壳鸡蛋……………………………………………一两
蒜泥…………………………………………………一分
精盐…………………………………………………三分
芝麻油………………………………………………一分
胡椒粉………………………………………………二厘
绍酒…………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………一钱五分
芡汤㉟………………………………………………七钱
花生油…………………………………一斤(耗一两半)

制　法：

1. 将叉烧、香菇、鲜笋均切成细丝(比蛇丝略粗)。韭黄切成段。柠檬叶切成细丝（越细越好)。把鸡蛋液搅匀。

2. 炒锅放在炉上，下沸水五两，加入精盐，下笋丝、菇丝、姜丝焯约半分钟，取出用洁净毛巾吸干水分。

3. 将芡汤、麻油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。

4. 用中火烧热炒锅，下油烧至二成热，边下鸡蛋液，边用筷子搅动（使蛋不致凝结成团)，约炸 1 分钟至成丝状、浮起后，倒入笊篱沥去油。用筷子拨散，晾凉后用洁净毛巾

裹着，拧干油分，即成蛋丝。

5．用中火烧热炒锅、下油一斤，烧至四成热，下干米粉丝炸至松脆而洁白，倒入笊篱沥去油，放在碟中。炒锅放回炉上，下油二钱，放入蒜、姜、叉烧丝、菇丝、笋丝、蛇丝爆炒，再放韭黄，烹绍酒，用芡汁勾芡，淋油五钱拌匀，取出放在炸粉丝上面，撒上柠檬叶丝，将鸡蛋丝放在四周即成。

特　点：

此菜各种丝料颜色不同，红、黄、绿、白、褐，交相映衬，鲜艳夺目；食时甘、香、脆、嫩、滑兼而有之。

## 一七〇、鸡丝烩熊掌

原　料：

干熊掌……………………………………………五斤
鸡肉细丝[15]……………………………………四两
浸发新香菇……………………………………一两五钱
老母鸡肉…………………………………………五两
瘦猪肉……………………………………………五两
熟瘦火腿…………………………………………五钱
鸡蛋清……………………………………………二钱
姜片………………………………………………四钱
葱条………………………………………………二钱
精盐………………………………………………二分
芝麻油……………………………………………一分

胡椒粉……………………………………………………一厘
姜汁酒㊹……………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………三钱
湿淀粉……………………………………………………七钱
上汤㉞……………………………………………………四斤
淡二汤㉞……………………………………………………二斤
熟猪油………………………………一斤(耗一两一钱)

制　法：

1．将熊掌洗净，用清水浸泡约8小时，放入瓦盆，下沸水十五斤，加盖用小火煲约15分钟，收去炉火，在炉上焗（闷）约4小时至能拔出毛时取出（如毛拔不下来，可立即换沸水继续煲焗）。将毛拔净，剥去脚枕皮和趾甲，用清水冲漂两小时，再放入沸水中用中火煲约30分钟，收去炉火后，在炉上焗2小时（至五成软烂便可，不够软烂的可继续煲焗）。取出放入清水中冷却、剔去掌骨，留下板肉。将板肉用清水漂洗后，放入沸水锅滚（氽）约1分钟，取出。如仍有异味，可换沸水再滚，至无异味为止。

2．用中火烧热炒锅，下油三钱，放入姜、葱各二钱，烹姜汁酒，加二汤、盐（二分)，下熊掌肉煨约3分钟，倒入漏勺，去掉姜、葱（如仍有杂味，可用上法煨，直至仅余兰花香味为止)，盛起待用。将鸡肉、猪肉放入沸水锅中稍滚一下，捞起。

3．沙锅中放入上汤四斤，用竹笪（竹箅子）垫底，加姜二钱、绍酒三钱，下鸡肉、猪肉、火腿，熊掌肉，加盖，烧沸后用微火煲约1小时，至熊掌肉焓（软烂)时取出熊掌。

锅中留下鸡肉、猪肉、火腿继续煲，至锅中原汤浓缩到三斤时，便可端出，撇去汤面浮油后，去掉鸡肉、猪肉、火腿，将汤过滤备用。

4. 将鸡丝先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。将熊掌肉切成中丝[15]。

5. 用中火烧热炒锅，用油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油八两，烧至三成热时，放入鸡丝过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，放入原汤、熊掌丝、鸡丝、香菇丝、胡椒粉，用湿淀粉五钱调稀勾芡，最后加入麻油和猪油（四钱）推匀，盛入汤窝便成。

特　点：

此菜汤味浓郁而滑润，有兰花芳香，肉质软烂鲜嫩，为传统冬季佳肴。

## 一七一、北芪虫草炖山甲

原　料：

穿山甲……一只
北芪（黄芪）……三钱
冬虫草……三钱
桂元肉……三钱
长葱条……三钱
姜片……二钱
瘦猪肉……二两
熟瘦火腿……五钱

精盐……………………………………………………五分
味精……………………………………………………一钱
胡椒粉…………………………………………………二厘
姜汁酒㊹ ………………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………三钱
上汤㉞ ………………………………………………一斤五两
淡二汤㉞ ………………………………………………二两
白开水………………………………………………一斤五两
花生油…………………………………………………三钱

制　法：

1. 抓住穿山甲尾巴用力摔在地上，使其晕死后，割开喉部放血；再用70°C热水浸烫，剥掉硬甲，燎去细毛，刮洗干净，开肚去内脏，取肉一斤五两，切成重约四钱的块（其余的肉留作他用）。

2. 北芪、冬虫草、桂元肉用清水洗净盛起。猪肉切成六块。火腿切成五粒。

3. 把猪肉放入沸水锅滚（氽）约1分钟，下火腿粒稍滚后，一并捞起洗净。随即下穿山甲肉滚约1分钟，捞起洗去污物。

4. 用中火烧热炒锅，下油三钱，放入葱一钱五分、姜一钱，下穿山甲肉爆炒，烹姜汁酒，加二汤煨约1分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。

5. 取炖盅一个，按顺序放猪肉、火腿粒、山甲肉、桂元肉，北芪、冬虫草围在四周，把姜一钱，葱一钱五分放在上面，加入精盐、味精、绍酒、开水，加盖，入蒸笼用中火

炖约90分钟至岬肉软烂（时间视山甲肉老嫩而定）。取出去掉姜、葱，撇去浮油，将汤用洁布过滤，倒回炖盅，加入上汤，入蒸笼用中火再炖约30分钟取出，撒上胡椒粉，加盅盖即可上桌。

特　点：

此菜汤鲜美浓郁，肉软烂不糜，有北芪、冬虫草香味，营养价值较高，为冬令炖品。

## 一七二、红烧果子狸

原　料：

果子狸……………………………………一只
烤猪腹肉[67]……………………………二两
浸发香菇…………………………………五钱
炸蒜肉[59]………………………………一两
陈皮末……………………………………五分
柠檬叶（消毒）…………………………五分
蒜泥………………………………………一分
姜米………………………………………一分
姜片………………………………………二钱
长葱条……………………………………三钱
精盐………………………………………五分
味精………………………………………一钱
白糖………………………………………三分
胡椒粉……………………………………二厘

蚝油……………………………………………………二钱
芝麻油…………………………………………………二分
深色酱油…………………………………………一钱七分
姜汁酒㊹ ……………………………………………三钱
绍酒……………………………………………………五钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
淡二汤㉞ …………………………………………一斤七两
花生油…………………………二斤(耗油二两五钱)

制　法：

1. 将果子狸圈在铁笼里，用火钳撬开口，灌酒一至二两，待狸醉到口喷白沫时，用小刀割断喉部放血，然后用70°C热水浸烫脱毛，用稻草火燎去细毛，刮洗干净，开肚去内脏洗净后，取肉一斤五两，切成重约四钱的块（其余的肉留作他用)。猪肉切成六块。柠檬叶切成细丝（越细越好)。

2. 将狸肉放入沸水锅内滚（氽）约1分钟，捞起洗净。用中火烧热炒锅，下油四钱，放入葱条、姜片、狸肉爆炒，烹姜汁酒，下二汤二两，约煨1分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。

3. 用中火烧热炒锅，下油五钱，放入蒜泥、姜米、狸肉爆炒，烹绍酒，加二汤（一斤五两）、精盐、味精、白糖、蚝油、陈皮末，约煮3分钟，转入已用竹笪（竹箅子）垫底的沙锅里，加盖，用小火煲至七成𤆵（软烂)，加入烤肉、香菇、蒜肉，再煲约1小时至软烂（时间视狸肉老嫩而定，煲时不要中途歇火，不要加水，否则影响质量)。再加入酱油，用湿淀粉调稀勾芡，撒上胡椒粉，最后淋麻油和花生油（七

钱）推匀上碟，将柠檬叶丝放在碟的两端。

特　点：

此菜原汁原味，鲜美浓郁，芬香扑鼻，富于营养，为冬令佳品。

## 一七三、满　坛　香

原　料：

带骨狗肉……………………………………七斤
带骨鸡肉……………………………………一斤五两
带骨鸭肉……………………………………一斤五两
烤猪腹肉⑰……………………………………一斤
浸发鱼肚(制法见“清汤鱼肚”)……………………一斤
干鱼唇……………………………………三两
生菜……………………………………六斤
浸发香菇……………………………………一斤
熟陈皮细粒……………………………………五分
青蒜……………………………………五两
长葱条……………………………………二钱
姜块(捶裂)……………………………………七两
姜片……………………………………三钱
精盐……………………………………五钱
味精……………………………………一钱
豆酱……………………………………三两五钱
豆腐乳……………………………………一两

白糖……………………………………………一两
蚝油……………………………………………二两
芝麻油…………………………………………一钱
深色酱油………………………………………八钱
绍酒……………………………………………三两
姜汁酒㊹ ………………………………………三钱
湿淀粉…………………………………………一两
淡二汤㉞ ……………………………………十二斤
熟猪油……………………………二斤(耗六两)

制　法：

1．将鱼唇先用清水浸约8—10小时，取出洗净后放入盆中，下沸水加盖浸泡三次，每次约4小时，直至软滑，再换清水冲漂，去净细沙和黑腐肉，盛入清水盆中待用。

2．狗肉切块(每块约重五钱)，鸡、鸭肉切块（每块约重四钱)，烤猪肉切块（每块约重三钱)，鱼肚、鱼唇均切成长3.5公分、宽2公分的块。青蒜切成4公分的段。将生菜洗净分两碟盛起。

3．用中火烧热炒锅，下狗肉炒干水分取出。姜块放入沸水锅中焯约3分钟捞起。

4．用中火烧热炒锅，下油一两，放入姜块、蒜段，爆炒约1分钟取出。再下油五钱，放入豆酱、豆腐乳略炒后下狗肉、姜块、蒜段，爆炒约1分钟，烹绍酒二两，加二汤(七斤)、白糖(八钱)、精盐(三钱)和陈皮，烧沸后转入沙锅，加盖，放在木炭炉用中火煲约90分钟至软烂（时间视狗肉老嫩而定)。

5．用中火烧热炒锅，下油二斤，烧至五成热，放入用

湿淀粉拌匀的鸡、鸭块过油至八成熟，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下鸡、鸭、烤猪肉爆炒，烹绍酒一两，加二汤（三斤）味精、精盐（一钱）、白糖（二钱）、酱油八钱和蚝油，烧沸后转入沙锅，用中火煲约30分钟至焓(软烂)，加香菇后端离火口。

6．鱼肚、鱼唇分别放入沸水锅中滚(氽)约半分钟捞起，沥去水。用中火烧热炒锅，下油五钱，放入姜片、葱条，烹姜汁酒，加二汤二斤，精盐一钱，下鱼肚煨约1分钟，捞起，用洁净毛巾吸干水分；又放入鱼唇煨约1分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱。将鱼肚、鱼唇、鸡、鸭、烤猪肉、香菇等料与狗肉和匀，全部倒进坛里〔注1〕，下芝麻油，加盖上桌。桌中间置一炭炉〔注2〕，坛放炉上，另上生菜二碟、熟猪油一碗(二两)，边煮边吃。

特　点：

此菜全部用瓦器煲焓，芬香浓郁，异常鲜美，因揭开坛盖时，香味四溢，故名。在隆冬季节，围坛边煮边吃，炉热身暖，别浇风味。

## 一七四、生 炆 狗 肉

原　料：

带骨狗肉……………………………………………三斤

---

注1：坛是一种口小肚大的陶器。

注2：在桌中心开一圆口，把炭炉放在桌下，坛置炉上，使坛口露出桌面约10公分为宜。

青蒜……………………………………………………三两
塘蒿菜…………………………………………………二斤
生菜……………………………………………………二斤
姜块(捶裂)……………………………………………四两
蒜泥……………………………………………………一钱
辣椒……………………………………………………五钱
熟陈皮细粒……………………………………………一钱
柠檬叶(消毒)…………………………………………五钱
精盐……………………………………………………一钱
味精……………………………………………………五分
豆酱………………………………………………一两五钱
豆腐乳…………………………………………………五钱
芝麻酱…………………………………………………五钱
黄糖……………………………………………………一两
深色酱油………………………………………………四钱
姜汁酒㊹………………………………………………五钱
淡二汤㉞………………………………………………三斤
花生油…………………………………………………四两

制　法：

1. 将狗肉切块(每块约重五钱)。青蒜切成长约四公分的段。辣椒、柠檬叶切成细丝(越细越好)。

2. 用中火烧热炒锅，下狗肉炒干水分取出。把姜块放入沸水锅内焯约3分钟，捞起。

3. 用旺火烧热炒锅，下油一两五钱，放入蒜、豆酱、芝麻酱、腐乳爆炒，再下姜块、蒜段、狗肉，边炒边加油一两，

约炒5分钟，烹入姜汁酒，加二汤、味精、精盐、黄糖、酱油、陈皮、烧沸后转入沙锅里，加盖，用木炭炉煲约90分钟至软烂（时间视狗肉老嫩而定）。食时，将塘蒿菜、生菜、辣椒丝、柠檬叶丝和熟花生油一两半分别盛碟，一同上桌，用木炭炉边煲边吃。

特　点：

此菜香气袭人，鲜味浓郁，富有胶质，围炉而吃，佐以辣椒丝、柠檬叶丝，别饶风味。

## 一七五、绿　柳　兔　丝

原　料：

毛兔……………………………一只(约重五斤)
熟瘦火腿……………………………五钱
熟鲜笋肉……………………………四两
浸发香菇……………………………五钱
韭黄……………………………一两
鸡蛋清……………………………二钱
干米粉丝……………………………三钱
青红辣椒……………………………五钱
柠檬叶(消毒)……………………………三钱
蒜泥……………………………二分
姜丝……………………………二分
精盐……………………………三分
白糖……………………………二分
芝麻油……………………………二分

胡椒粉……………………………………………………二厘
深色酱油…………………………………………一钱五分
姜汁酒㊹……………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………………三钱
小苏打粉……………………………………………………三分
芡汤㉟…………………………………………………七钱
花生油………………………………………一斤(耗五钱)
熟猪油………………………………………一斤(耗一两)

制 法：

1. 抓住兔的后腿用力摔死在地上，用小刀割断喉管放血，用70°C热水先烫兔头以下部分约2分钟，再烫头部约2分钟，取出脱皮(不能先烫头部，否则兔耳油流出粘上兔毛，就难以脱下），然后用稻草火燎去细毛，刮洗干净，开肚取出内脏。取无皮净肉四两切成中丝⑮（其余留作他用)。将火腿，辣椒，笋分别切成中丝。柠檬叶切成细丝（越细越好)。韭黄切成约4公分长的段。

2. 将清水（三分）和姜汁酒、小苏打粉放在碗中，溶解后拌入兔肉丝，腌约20分钟后，先用鸡蛋清、后用湿淀粉一钱拌匀。

3. 将芡汤、白糖、酱油、麻油、胡椒粉和湿淀粉（二钱）调成芡汁。

4. 用中火烧热炒锅，下沸水一斤、精盐三分，放入笋丝焯约1分钟，倒入漏勺，用洁净毛巾吸干水分。

5. 用旺火烧热炒锅，下花生油，烧至四成热，下干米

粉丝炸至酥脆，捞起，把油倒回油盆。锅内下熟猪油，烧至三成热，放入兔肉丝过油至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜、姜爆至有香味，加入笋丝、菇丝、椒丝、兔肉丝，烹绍酒，放入韭黄炒匀，用芡汁勾芡，最后淋猪油五钱炒匀上碟，把火腿丝、柠檬叶丝撒在上面，用炸米粉丝围在四周便成。

特　点：

此菜各种丝料交错，呈红、黄、白、绿、褐诸色，绮丽悦目；质地嫩、爽、脆，滋味甘、香、鲜，四季皆宜。

## 一七六、虫草炖蚬鸭

原　料：

蚬鸭(野鸭)……………………二只(约重一斤六两)
瘦猪肉……………………………………二两
熟瘦火腿…………………………………五钱
冬虫草……………………………………三钱
姜片………………………………………二钱
葱条………………………………………二钱
精盐………………………………………五分
味精………………………………………一钱
姜汁酒㊹…………………………………三钱
绍酒………………………………………三钱
上汤㉞…………………………………一斤五两
白开水…………………………………一斤五两
花生油……………………………………三钱

制　法：

1．将蚬鸭去毛，从背部剖开，取出内脏，敲断颈骨和四柱骨。火腿切成五粒。猪肉切成六块。

2．将蚬鸭放入沸水锅滚(氽)约半分钟，取出用冷水洗净，去掉绒毛、黄衣、污物。换沸水一斤下锅，放入猪肉滚约半分钟后，加入火腿粒，稍滚即一并捞起，沥去水。

3．用中火烧热炒锅，下油三钱和姜、葱各一钱，放入蚬鸭爆炒，烹姜汁酒，加沸水五两，约煨半分钟后捞起，沥去水，去掉姜、葱。

4．取炖盅一个，按顺序放入火腿、猪肉、蚬鸭、虫草、姜（一钱)、葱（一钱)、味精、精盐、绍酒、开水，加盖，入蒸笼用中火炖约2小时，取出去掉姜、葱（火腿、猪肉可去掉,亦可留下)，把蚬鸭取出，去掉胸骨、锁喉骨，撇去汤面浮沫，用洁净毛巾将原汤过滤留用。将蚬鸭放回盅内（胸向上，头放在胸上），倒入原汤（连冬虫草）、上汤，加盖入蒸笼用中火再炖约1小时便成。

特　点：

此菜汤清鲜，肉软烂，有营养，适宜在冬季制作。

## 一七七、焗瓤禾花雀

原　料：

禾花雀[注]……………………二十四只(约重七两五钱)

注：禾花雀生活在海岛上，每年中秋节前后出现在南海、番禺、顺德及三水县等地。捕获后要及时将它闷死或浸死，以保持肉质肥美。

鸡肝……………………………………一两五钱
腊肠……………………………………一两二钱
姜片……………………………………二钱五分
葱段……………………………………二钱五分
鲜柠檬……………………………………一只
精盐……………………………………五分
蚝油……………………………………一钱五分
白糖……………………………………一分
芝麻油……………………………………一分
胡椒粉……………………………………二厘
深色酱油……………………………………三分
绍酒……………………………………二钱
玫瑰露酒……………………………………四钱
湿淀粉……………………………………一钱
上汤㉞……………………………………五两
花生油……………………………………一斤(耗一两)

制　法：

1．将禾花雀去毛，剪开近肛门处的皮，再剪去脚、翼、嘴（不要剪破头，以免脑浆流出），撕去颈皮及气管、食管，用小指从颈下胸骨处插入胸内，挤出内脏，洗净晾干后盛起，放入盐、姜、葱、露酒拌匀，约腌1小时。

2．将鸡肝放入碗中，倒进沸水浸约10分钟至熟，然后和腊肠均切成长1.5公分，宽、厚各3公厘的条，各二十四条，然后各取一条瓤入禾花雀肚内。把柠檬横切成两半。

3．用中火烧热炒锅，下油烧至五成热时，放入禾花雀

过油约半分钟，即倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下禾花雀，烹绍酒，加入上汤、蚝油、白糖、胡椒粉、酱油，加盖焗（焖）约7分钟至熟，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和花生油（五钱）炒匀上碟，把柠檬放在两边，食时挤汁淋在禾花雀上面。

特　点：

此菜鲜嫩肥美，骨松脆，嚼后有肝、肠回味，以柠檬佐食，酸香可口，是仲秋季节特殊风味。

## 一七八、鲜笋斑雀片

原　料：

肥嫩斑鸠……………………四只(约重一斤六两)
熟鲜笋肉……………………………………六两
浸发香菇……………………………………五钱
鸡蛋清………………………………………三钱
姜花[21]……………………………五片(约重五分)
葱榄[18]……………………………………一钱
蒜泥…………………………………………三分
精盐…………………………………………六分
芝麻油………………………………………一分
胡椒粉………………………………………一厘
深色酱油……………………………………一钱
浅色酱油……………………………………三分
绍酒…………………………………………二钱

干淀粉……………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………五钱

芡汤● ……………………………………………七钱

花生油……………………………………五两(耗三钱)

熟猪油………………………………一斤(耗一两三钱)

柠檬………………………………………………一只

制　法：

1. 将斑鸠宰杀●起肉●(净重约六两)，片成薄片(越薄越好)，切下雀头留用。将笋肉切成长约4公分、宽约2公分、厚约0.5公厘的片。香菇每只小的切成两片，大的切成三片。

2. 把胡椒粉、深色酱油、麻油、芡汤和湿淀粉(三钱)调成芡汁。将雀片先用鸡蛋清、后用湿淀粉二钱拌匀。用浅色酱油涂匀雀头后拌上干淀粉。

3. 用中火烧热炒锅，下沸水一斤、精盐六分，放入笋片焯约半分钟，倒入漏勺沥去水。

4. 用中火烧热炒锅，下花生油，烧至四成热，放入斑雀头，约炸1分钟至熟，倒入笊篱沥去油盛起。炒锅放回炉上，下熟猪油，烧至三成热，放入雀片过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅再放回炉上，放入蒜、姜、葱、香菇、笋片、雀片略炒，烹绍酒，用芡汁勾芡，最后淋猪油五钱炒匀，盛在碟中，雀头摆在碟的四边即成。

特　点：

此菜肉肥嫩而滑腻，笋爽脆而清香，味鲜美而醇厚，饭酒皆宜。

## 一七九、冬笋鹌鹑松

原　料：

肥鹌鹑……………………………………六只(约重一斤)
熟冬笋肉…………………………………………六两
浸发香菇…………………………………………三钱
生菜………………………………………………一斤
腊鸭肝……………………………………………一两
鸡蛋黄……………………………………………一两
姜米………………………………………………二分
葱米………………………………………………二分
蒜泥………………………………………………二分
精盐………………………………………………六分
胡椒粉……………………………………………一厘
蚝油………………………………………………五分
白糖………………………………………………二分
芝麻油……………………………………………一分
深色酱油…………………………………………五分
浅色酱油…………………………………………二分
绍酒………………………………………………二钱
干淀粉……………………………………………四钱
湿淀粉……………………………………………三钱
芡汤㉟……………………………………………七钱
生的鸡油…………………………………………五钱

花生油……………………………………五两(耗二钱)

熟猪油…………………………………………一两一钱

制　法：

1．将鹌鹑摔死，放入60°C的沸水中浸透，取出脱毛，从背部开刀取出内脏，洗净剁去脚，去掉胸骨、脊骨、四柱骨，把头切下(留用)，皮向下放在砧板上，用刀背捶碎颈骨，加入生的鸡油，剁成米粒大小成鹌鹑松。将冬笋、香菇、腊鸭肝均剁成同样大小的粒，分别盛起。

2．生菜摘去老叶，取嫩叶二十四张，剪成直径15公分的园片共二十四片，消毒后分盛两小碟。

3．将蚝油、麻油、胡椒粉、白糖、深色酱油、芡汤、湿淀粉调成芡汁。将鸡蛋液搅匀。

4．将鹌鹑松先用鸡蛋液、后用干淀粉二钱拌匀。雀头用浅色酱油涂匀后，沾上干淀粉二钱。

5．用中火烧热炒锅，倒下沸水一斤、精盐六分，放入笋粒焯约1分钟，倒入漏勺沥去水。晾凉后用洁净毛巾包住拧干水分，再放回锅内烤，烤干后加油四钱，炒至有香味盛起。

6．用中火烧热炒锅，下花生油烧至五成热，放入雀头炸约1分钟至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下猪油五钱，放入蒜、姜爆至有香味，倒入鹌鹑松炒匀，加入腊鸭肝、猪油(三钱)，炒至酥散而有香味，倒入笋粒，烹绍酒，放下葱米，用芡汁勾芡，淋猪油四钱炒匀上碟，砌成山形，雀头放在四周，用生菜包着吃。

特　点：

此菜各料如米粒形，松爽焦香，老幼皆宜；用生菜叶包

着吃，更有清新风味。

## 一八〇、双 鸽 吞 燕

原　料：

大乳鸽……………………二只(约重一斤四两)

干燕窝……………………………………一两

瘦猪肉……………………………………二两

熟瘦火腿…………………………………一两

姜片………………………………………二钱

葱条………………………………………二钱

精盐………………………………………五分

味精………………………………………一钱

绍酒………………………………………五钱

上汤㉞……………………………二斤五两

白开水……………………………………五两

制　法：

1．将燕窝用冷水浸约2小时，捞起放在白色碟中，用尖嘴铁毛夹拣去绒毛、杂质，然后放进沸水锅内加盖浸约半小时(如不够软，可换沸水再浸半小时)，取出放在冷水碗内浸着待用。

2．将鸽宰杀去毛后“起全鸽”⑩。猪肉切成十块。取火腿五钱切成五颗粗粒，另五钱切成细粒。

3．将燕窝放入沸水锅内滚(氽)约2分钟，倒入漏勺沥去水。将上汤五两、绍酒三钱、精盐二分下锅，放入燕窝略煨后

倒入漏勺沥去水，取出用洁净毛巾吸干水分。

4．将燕窝、火腿细粒和味精（三分）拌匀后，分成两份，分别填入两只乳鸽腔内，用水草把开口处扎紧，放入微沸的汤锅里滚约2分钟盛起。接着先放入猪肉块滚约1分钟，再放入火腿粗粒，然后迅速一并捞起，盛在大炖盅里。

5．将乳鸽洗去外部绒毛，用铁针在背部戳四、五个小孔（使腔内气体排出，防止炖时鸽身爆裂），解去水草，背向上放入炖盅里，然后按顺序加入姜、葱、绍酒（二钱），味精（七分）、盐（三分）和白开水（一斤），加盖，入蒸笼用中火炖约90分钟至焾（软烂）。取出撇去汤面浮沫后，将鸽轻轻捞起，去掉猪肉、火腿、姜、葱，用洁净毛巾将汤过滤留用。把鸽胸向上，放回炖盅里，倒入原汤和上汤二斤，加盖，入蒸笼用中火再炖30分钟便成。

特　点：

此菜汤清味醇，双鸽半浮半沉。在鲜美软烂的鸽子里，藏着晶莹雪白的燕窝，营养丰富，风味甚佳。

## 一八一、脆皮炸双鸽

原　料：

宰净乳鸽⑥……………………二只（约重一斤四两）

虾片……………………………………………三钱

葱米……………………………………………三分

蒜泥……………………………………………三分

辣椒米…………………………………………四分

芝麻油……………………………………………一分

糖醋㊺ ……………………………………………二两

糖浆㊻ ……………………………………………二两

白卤水㊳ …………………………………………三斤

湿淀粉……………………………………………一钱

花生油…………………………三斤(耗一两五钱)

制　法：

1．将乳鸽放入沸水内滚(汆)约半分钟，取出洗净，去掉绒毛、黄衣、污物，沥去水。

2．锅内下白卤水，烧至微沸，放入乳鸽，立刻端离火口，浸泡至九成熟取出；用铁钩勾着，先淋沸水一次，再淋糖浆两、三次，待鸽身均匀挂上糖浆后，吊于通风处晾干。

3．用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入虾片炸至酥脆浮起后捞出。将锅端离火口，放入乳鸽，端回炉上，用笊篱托着，边炸边翻动，炸至皮脆、呈大红色时，取出笊篱沥去油。

4．将炒锅放回炉上，下蒜、葱、辣椒、糖醋、麻油，用湿淀粉一钱调稀勾成糖醋芡，分盛二碟。

5．每只乳鸽竖切成两半，每边切六块，共切二十四块，在碟上砌成双鸽原形，用虾片镶边即成。

食时佐以糖醋芡、喼汁(见“香炸肉卷”注)、淮盐㊾。

特　点：

此菜在大红色的双鸽四周，衬以雪白色的虾片，皮脆肉香，色、形、味皆佳，佐酒最宜。

# 一八二、西汁焗乳鸽

原　料：

宰净乳鸽⑥……………………二只(约重一斤四两)

西汁㊶…………………………………………一两

番茄……………………………………………五两

香菜(消毒)……………………………………三钱

姜片……………………………………………二钱

葱白………………………………二条(约重二钱)

去壳鸡蛋………………………………………五钱

味精……………………………………………五分

葱汁(见"香炸肉卷"注)………………………三钱

芝麻油…………………………………………一分

白糖……………………………………………三钱

深色酱油………………………………………一钱

浅色酱油………………………………………一钱

绍酒……………………………………………五钱

干淀粉…………………………………………五钱

上汤㉞…………………………………………四两

花生油……………………………二斤(耗一两八钱)

制　法：

1．将番茄洗净，横切成5公厘厚的园形片，共十二片，排在碟中，撒上白糖二钱五分，粘上已搅匀的鸡蛋液，再撒上干淀粉二钱。

2．将乳鸽洗净，用绍酒二钱和深、浅色酱油擦匀鸽身，约腌3分钟。

3．用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入乳鸽炸约2分钟至大红色，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，放入姜、葱，爆至有香味，下乳鸽，烹绍酒三钱，加上汤．味精（五分），加盖，用小火焗（焖）约10分钟，加入西汁、喼汁和白糖（五分），再加盖焗至熟，取出乳鸽，将锅中原汁浓缩至二两左右，加入花生油三钱、麻油一分推匀，盛起留用。将每只乳鸽切成两边，每边切六块，共二十四块，在碟上砌成双鸽原形。

4．炒锅洗净放在中火上，下油烧至五成热，放入番茄片，炸至皮脆取出，摆在鸽的四周，香菜放在番茄片的中间，再把原汁淋在鸽身上便成。

特　点：

此菜色彩艳丽，肉嫩鲜美，略有酸味，可刺激食欲。

## 一八三、荷叶乳鸽片

原　料：

宰净乳鸽⑥……………………四只（约重二斤八两）
鲜荷叶……………………………………………一块
浸发冬菇（好香菇）……………………………二两
熟瘦火腿…………………………………………五钱
姜花㉑…………………………………五片（约重五分）
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………一钱

白糖……………………………………………………一分

芝麻油…………………………………………………二分

胡椒粉…………………………………………………一厘

蚝油……………………………………………………二钱

湿淀粉…………………………………………………三钱

熟猪油…………………………………………………一两

制　法：

1．将乳鸽洗净起肉⑲（净肉约重一斤二两），斜切成长4.5公分、宽2.5公分的块。冬菇、火腿均切成长4公分、宽2公分的片。鲜荷叶用沸水泡过，洗净后抹干水分。

2．将鸽片和头、翼放在瓦钵内，先用姜、蚝油、味精、精盐、麻油、白糖、胡椒粉、湿淀粉拌匀，再下猪油拌匀。

3．长碟中横放一根水草，荷叶摊开放在上面，将鸽片、冬菇、火腿逐片互相间隔，分三行排在荷叶上，鸽头、翼放在上面，裹成长方形，用水草扎紧，入蒸笼用中火蒸约15分钟至熟取出，去掉水草，原包上桌。

特　点：

此菜原包上桌，别有风致；食时鸽片嫩滑，有荷叶、冬菇清香味。

## 一八四、皱纱白鸽蛋

原　料：

白鸽蛋……………………………………………二十四只

菜莛⑳ ………………………………………………四两

精盐……………………………………………………二分
味精……………………………………………………六分
胡椒粉…………………………………………………一厘
白糖……………………………………………………二厘
芝麻油…………………………………………………一分
深色酱油………………………………………………五分
浅色酱油………………………………………………一钱
绍酒……………………………………………………一钱
干淀粉…………………………………………………一两
湿淀粉…………………………………………………二钱
上汤㉞…………………………………………………三两
淡二汤㉞………………………………………………二两
芡汤㉟…………………………………………………二钱
花生油……………………………一斤五两（耗一两）
熟猪油…………………………………………………八钱

制 法：

1．将鸽蛋放入瓦钵，加入清水浸没，再用碟子盖上，入蒸笼用小火蒸约30分钟至熟（把蛋放在桌面上用手拧动，如能竖起旋转即熟）取出，用冷水冷却。脱壳后洗净晾干水分，放在碟中，加入浅色酱油和深色酱油(二分)，将碟晃动使鸽蛋均匀地沾上，取出放在干淀粉碟上晃动，让鸽蛋沾上薄薄的一层干淀粉。

2．用中火烧热炒锅，下花生油，烧至五成热，将蛋逐个放入，边放、边铲动(使蛋不粘锅)，炸至浅金黄色，取出，把油倒回油盆。炒锅放回中火上，放入菜莛、精盐、二

汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅再放回炉上，下花生油二钱，放入菜莛，将芡汤调匀湿淀粉（五分）勾芡，倒入漏勺沥去水，排在碟的四周，留下中间放鸽蛋的位置。

3．炒锅洗净放在小火上，下猪油三钱，烹绍酒，加上汤、白糖、味精、胡椒粉，放入鸽蛋，烧沸后，迅速加入深色酱油三分，用湿淀粉一钱半调稀勾芡，最后淋麻油和猪油（五钱）炒匀，立即放在碟的中间即成。

鸽蛋调味勾芡时，操作要极其迅速，一气呵成，否则鸽蛋会脱掉浆皮或不起皱纱。

特　点：

此菜是传统菜品。在碧绿的菜莛中，把淡黄色的皱纱鸽蛋托出；食时软嫩润滑，色、香、味、型俱美。

## 一八五、穿 田 鸡 腿

原　料：

田鸡大腿……………………………………七两
熟瘦火腿……………………………………六钱
菜莛[20]……………………………………四两
熟鲜笋肉……………………………………六钱
蒜泥…………………………………………一分
姜花[21]………………………五片（约重五分）
精盐…………………………………………二分
芝麻油………………………………………一分

胡椒粉……………………………………………………一厘
绍酒……………………………………………………二钱
干淀粉…………………………………………………一钱
湿淀粉…………………………………………………二钱
淡二汤㉞ ………………………………………………二两
芡汤㉟ …………………………………………………七钱
熟猪油……………………………一斤(耗一两二钱)

制　法：

1．先将田鸡腿脱出柱骨，然后拌入干淀粉。火腿、鲜笋均切成梯形的长条（长约2.5公分，宽一头5公厘、一头2公厘)。

2．将芡汤、胡椒粉、麻油、湿淀粉调成芡汁。

3．将笋条用沸水焯约1分钟，捞起用洁净毛巾吸干水。然后每条田鸡腿穿入火腿、鲜笋各一条。

4．将穿好的田鸡腿放入沸水锅滚（汆）约半分钟至七成熟，捞起沥去水。

5．用中火烧热炒锅，下油四钱，放入菜莛，精盐、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。

6．炒锅洗净放在中火上，下油搪（涮）锅后倒回油盆；再下油一斤，烧至四成热，放入田鸡腿过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下姜、蒜、田鸡腿，烹绍酒，用芡汁勾芡，加入菜莛，淋油三钱，迅速炒匀上碟便成。

特　点：

此菜制作精细，芡色油润，外鲜嫩细滑，内爽脆甘香，

老少皆宜。

## 一八六、清 田 鸡 腿

原 料：

活田鸡……………………………………………三斤

熟瘦火腿…………………………………………二钱

浸发香菇…………………………………………三钱

咸芥菜芯…………………………………………五钱

熟笋花㉑……………………………十片(约重五钱)

精盐………………………………………………五分

胡椒粉……………………………………………一分

湿淀粉……………………………………………二钱

上汤㉞……………………………………………二斤

制 法：

1. 把田鸡宰杀⑧，洗净后取出大腿，剔去骨头得净肉约五两，用湿淀粉和精盐拌匀。

2. 芥菜芯、香菇均切成约8公厘见方的粒。火腿切成约5公厘见方的粒。

3. 炒锅内放入沸水一斤，下芥菜、香菇、火腿滚(汆)约2分钟至熟，倒入漏勺沥去水，放入瓷窝内。换沸水二斤下锅，放入田鸡肉、笋花滚约1分钟至熟，倒入漏勺沥去水后，也一并放入瓷窝。

4. 用中火烧热炒锅，下上汤，烧至微沸，撒上胡椒粉和匀，淋入窝内便成。

特　点：

此菜汤清味鲜，肉质嫩白，配上潮州咸芥菜，更有独特风味。

## 一八七、菜莛炒田鸡

原　料：

宰净田鸡⑧……………………………………五两
菜薹㉑……………………………………………五两
蒜泥………………………………………………一分
姜花㉑……………………………五片(约重五分)
精盐………………………………………………六分
味精………………………………………………三分
白糖………………………………………………一分
芝麻油……………………………………………一分
胡椒粉……………………………………………一厘
干淀粉……………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………二钱
绍酒………………………………………………二钱
上汤㉞……………………………………………二两
淡二汤㉞…………………………………………二两
熟猪油……………………………一斤(耗一两三钱)

制　法：

1．将田鸡洗净，脱去脊骨和大腿骨，轻轻敲断四肢骨，每只切开两边，每边切成三块，用干淀粉拌匀。

2．用中火烧热炒锅，下油三钱，放入菜莛、精盐（三分）、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。

3．炒锅洗净放在旺火上，下油一斤，烧至四成热，放入田鸡块过油约半分钟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下蒜、姜、田鸡块，烹绍酒炒匀，加入上汤、味精、白糖、胡椒粉和精盐（三分），约焖半分钟至刚熟，用湿淀粉调稀勾芡，放入菜莛，淋麻油和猪油（四钱），炒匀上碟便成。

特　点：

**此菜白绿相衬，色泽鲜明，味清肉爽，秋冬最宜。**

## 一八八、瑶柱冬瓜炖田鸡

原　料：

| | |
|---|---|
| 宰净田鸡⑧ | 七两 |
| 冬瓜 | 一斤五两 |
| 瑶柱（干贝） | 一两 |
| 熟瘦火腿 | 五钱 |
| 浸发香菇 | 三钱 |
| 姜片 | 二钱 |
| 葱条 | 二钱 |
| 精盐 | 八分 |
| 味精 | 一钱 |
| 绍酒 | 五钱 |
| 干淀粉 | 一钱 |
| 上汤㉞ | 一斤五两 |

白开水……………………………………一斤五两

熟猪油………………………………………三钱

制　法：

1．将冬瓜刨皮、去瓤，切成2.5公分见方的瓜条，四边刻上花纹，再切成2公分厚的块。田鸡脱去脊骨和小腿骨，轻轻敲断四肢骨，每只切开两边，每边切成三块。火腿切成五粒。

2．将干贝去掉枕肉洗净，放入炖盅内。将冬瓜放入沸水锅内略焯起出，用清水冷却后也放入炖盅内，再加入火腿粒、香菇、精盐、味精、白开水和绍酒(三钱)，入蒸笼用中火炖约1小时至软烂取出。

3．将田鸡和干淀粉拌匀后，放入沸水锅内滚(氽)至熟，捞起沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，放入田鸡，烹绍酒二钱，倒入漏勺沥去水后放入炖盅内，下姜、葱，加盖入蒸笼用中火炖约30分钟，取出撇去汤面浮沫，去掉姜、葱，取出田鸡，用洁净毛巾将汤过滤，再倒回盅内，加入田鸡、上汤，再炖30分钟即成。

特　点：

此菜汤清味鲜，肉润滑，瓜软烂，有馥郁的干贝香味，是夏令炖品。

# 素　菜　类

## 一八九、鼎　湖　上　素[注]

原　料：

浸发雪耳㉗……………………………………一两六钱
浸发桂花耳㉗…………………………………一两五钱
干榆耳…………………………………………五钱
干黄耳…………………………………………二钱
干花菇(香菇)…………………………………一两
干蘑菇…………………………………………一两
鲜草菇冧(蕾)…………………………………三两
浸发竹笙㉕……………………………………二两五钱
鲜莲子…………………………………………二两
罐头白菌………………………………………二两
银针(绿豆芽掐去头尾)………………………二两
熟笋花㉑………………………………………二两
菜莛⑳…………………………………………二两
精盐……………………………………………二钱七分
味精……………………………………………四钱六分
白糖……………………………………………一钱

注：相传此菜来源于肇庆市鼎湖山地区，故名。

芝麻油……………………………………………三分
深色酱油…………………………………………一钱
浅色酱油…………………………………………二钱
绍酒………………………………………………八钱
湿淀粉……………………………………………四钱
素上汤㉞ ……………………………………二斤八两
花生油…………………………………………四两三钱
食用碱水…………………………………………五分

制　法：

1．榆耳、黄耳用冷水浸约8小时，使内外发透（如仍未发透，可用沸水浸泡，至柔软为止），刮去榆耳细毛；刷去附于黄耳上的泥沙，分别漂洗干净，然后切成厚约1.5公厘的薄片，放入沸水锅中焯约1分钟捞起，和雪耳、桂花耳一道分别用清水浸泡待用。

花菇、磨菇用冷水浸约20分钟，去蒂洗净，用油五钱拌匀，加入清水二两、精盐三分、味精三分，入蒸笼用中火蒸约10分钟取出。

鲜菇蕾削去蒂部泥污，用小刀在蒂端垂直拉十字纹（刀深约2公厘），再在顶端垂直拉一刀（刀深约1公厘），用水反复漂洗，至去尽泥沙为止，然后放入沸水锅中焯约半分钟，捞出放在凉水里冷却。

竹笙切成长约3公分的段，放入沸水中焯约1分钟，捞起放入凉水中冷却。

鲜莲子剥去硬壳，放入锅里，下沸水一斤，加入碱水，用中火煮约1分钟，捞起擦去外衣，漂洗干净，再放入沸水

锅焯约半分钟，捞起浸在凉水里，用小竹签捅去莲芯后换洁净凉水浸泡。

笋花片切成厚约1公厘的薄片，放入沸水锅焯约1分钟，捞起浸入凉水中。

2. 把黄耳、榆耳、鲜菇蕾、笋花、鲜莲子、竹笙、白菌均滗去水，一并放入沸水锅焯约1分钟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油五钱，烹绍酒三钱，加素上汤一斤五两、味精一钱、精盐一钱，倒入上述黄耳等料，煨约1分钟，倒入漏勺，用洁净毛巾吸干水分。

3. 雪耳、桂花耳分别放入沸水锅焯约半分钟，捞起，沥去水。用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒一钱，加素上汤五两、味精二分、精盐三分，将雪耳、桂花耳分别下锅各煨约半分钟，捞起沥去水。

4. 用中火烧热炒锅，下油二钱，放入菜薳，加精盐二分、素上汤一两，炒至熟，倒入漏勺沥去水。炒锅洗净放回炉上，下油三钱，放入银针，加沸水二两，炒至七成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅洗净放回炉上，下油二钱，放入银针，加味精一分、精盐一分，炒至刚熟，取出沥去水。

5. 用中火烧热炒锅，下油六钱，烹绍酒二钱，放入花菇、磨菇（连汤），加素上汤二两、精盐四分、味精二钱、浅色酱油二钱、白糖八分、麻油一分，倒入黄耳、榆耳、鲜菇蕾、笋花、鲜莲子、竹笙、白菌，约焖2分钟，再加油六钱拌匀，倒入漏勺沥去水。

6. 用大汤碗一只，按白菌、花菇、竹笙、鲜菇、黄耳、鲜莲子、磨菇、笋花、榆耳的次序，各取一部分，从碗底部

向上，依次分层(每层一种原料，摆一圆圈)排好，然后将剩余各料全部放入碗中填满，把碗覆在碟上，成层次分明的山形。用中火烧热炒锅，下油四钱，烹绍酒二钱，加素上汤五两、味精一钱、精盐四分、糖二分和深色酱油二钱，用湿淀粉二钱调稀勾芡，最后加芝麻油二分、花生油七钱推匀成芡汁。取四两淋在碗中；另取七钱拌雪耳、三钱拌桂花耳。将雪耳、菜莛、银针依次由里至外镶边，桂花耳放在最上面便成。

特　点：

此菜主要是用各种鲜美的干鲜菌类制成，色调雅丽，层次分明，食时鲜嫩滑爽，清香溢口，是传统素菜上品。

## 一九〇、什锦素拼盘

原　料：

半圆形油豆腐皮……………………三张(约重一两八钱)
油面筋丝⑳ ……………………………………一两五钱
水面筋……………………………………………三两
素烧鸭㉑ …………………………………………一只
素扎蹄㉒ …………………………………………三两
熟笋细丝⑮ ………………………………………二两
熟笋尖……………………………………………四两
菠萝片……………………………………………二两
浸发香菇…………………………………………二两
浸发草菇…………………………………………一两
炸榄仁㊽ …………………………………………一两

素五柳料〔注〕……………………………………二两

脆浆㊿ ……………………………………………三两

精盐……………………………………………一钱一分

味精……………………………………………一钱八分

白糖……………………………………………一钱三分

油咖喱……………………………………………五钱

芝麻油……………………………………………三分

胡椒粉……………………………………………二厘

浅色酱油………………………………………二钱五分

绍酒……………………………………………一钱五分

湿淀粉……………………………………………二钱

素上汤㊱ …………………………………………二两

花生油…………………………………二斤(耗三两六钱)

制　法：

1. 从香菇中选出十二只（大小要均匀），其余的切成细丝⑮。熟扎蹄切成6公厘厚的片共十二片。笋尖放入沸水锅焯约半分钟捞起。

2. 用中火烧热炒锅，下油四钱，放入香菇丝、笋丝、油面筋略炒，烹绍酒一钱，加素上汤五钱、白糖二分、酱油五分、精盐五分、味精三分、胡椒粉一厘、麻油一分炒匀，用湿淀粉一钱调稀勾芡，盛起冷却便成“三丝馅”。

将腐皮逐张切去硬边约2公厘，再切成四个扇形片（共十二片）；每片放入“三丝馅”约三钱，从弧形的一边卷起，包成长约6公分的圆条，用五钱脆浆粘口成“腐皮包”，共制

注：素五柳料与荤菜的五柳料基本相同，但不用酸荞头。

十二条。

3. 用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒五分，加素上汤五钱、味精五分、白糖一分、精盐一分、胡椒粉一厘、麻油一分，下香菇十二只略煮后取出。

4. 用中火烧热炒锅，下油一斤半，烧至五成热，端离火口，把香菇蘸脆浆逐只放入后，将锅放回炉上，边炸、边翻动，炸至浅金黄色、酥脆捞起。随即将腐皮包放入锅内，炸至金黄色、酥脆，倒入笊篱沥去油。将素烧鸭切成长约6公分、宽3公分的块共十六块。

5. 用旺火烧热炒锅，下油搪(瀾)锅后倒回油盆，再下油一斤半，烧至六成热，将面筋、笋尖分别过油后，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，下油咖喱爆至有香味，加入素上汤一两、味精一钱、酱油二钱、精盐五分、白糖一钱、麻油一分，放入笋尖、面筋、草菇炒匀，用湿淀粉一钱调稀勾芡，最后淋油三钱略炒，盛在椭圆形大碟上，堆成山形，并用素烧鸭、素扎蹄、腐皮包，由里至外逐层围边；再将五柳料、炸榄仁、菠萝片，由里至外逐层镶边；最后将炸香菇盖在笋尖、面筋、草菇的上面，整个拼盘可砌成海棠花形或其他图案。

特 点：

此菜造型美观，色彩悦目，冷热相拼，五味俱全，为素菜四时佳品。

## 一九一、香菇焗素鸡

原 料：

浸发香菇……………………………………………六两

素扎蹄[72]……………………………………七两

熟鲜笋尖……………………………………三两

姜片………………………………………二钱

葱条………………………………………二钱

精盐……………………………………一钱五分

味精………………………………………三钱

白糖………………………………………三钱

胡椒粉……………………………………三厘

芝麻油……………………………………五分

深色酱油…………………………………一钱

浅色酱油…………………………………二钱

绍酒………………………………………五钱

湿淀粉…………………………………三钱五分

素上汤[36]……………………………………二斤二两

花生油……………………………二斤(耗三两三钱)

制　法：

1. 香菇用花生油五钱拌匀，姜、葱放在上面。将素上汤七两烧沸，加精盐五分、味精五分、白糖五分、绍酒一钱，倒入香菇碗里，入蒸笼用中火蒸约15分钟，取出去掉姜、葱，留下原汤七两待用。将笋尖切片。

2. 将两条长14公分、直径7公分的素扎蹄对半切开。用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入扎蹄，炸至金黄色，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，烹绍酒二钱，加素上汤一斤半、精盐一钱、味精五分、白糖一钱、麻油三分、胡椒粉三厘，放入扎蹄，加盖，用中火焖干水分(约15分钟)。

3. 炒锅内下沸水五两，放入笋片和精盐（二分），约焯1分钟，倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放入笋片过油约半分钟，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，烹绍酒二钱，下笋片，加入蒸香菇原汤一两半、浅色酱油二钱、白糖五分、麻油二分，约焖1分钟，用湿淀粉五分调稀勾芡，取出放在碟里。

4. 将扎蹄一部分改成鸡头、尾形各一件；鸡翼、腿形各二件；其余的斜着刀横切成5公厘厚的片。用扎蹄、香菇逐片互相间隔开，放在笋的上面，排作品字形(三行)，砌成鸡身形状，摆上头、尾、翼、腿，入蒸笼用旺火蒸约5分钟，取出滗去水。用中火烧热炒锅，下油三钱、加蒸香菇原汤五两半、味精五分、白糖一钱和深色酱油一钱，用湿淀粉三钱调稀勾芡，最后加油七钱推匀，淋在“鸡”上面便成。

特　点：

此菜造型如鸡，色泽金黄，菇香、笋脆、“鸡肉”鲜。

## 一九二、骨香素鹅片

原　料：

浸发支竹(条状油豆腐皮)……………………三两

浸发香菇……………………………………二两

熟鲜笋肉……………………………………四两

水面筋⑳……………………………………五两

菜莚⑳………………………………………三两

去壳鸡蛋……………………………………一两

姜片……………………………………………一钱
葱段……………………………………………一钱
精盐…………………………………………一钱八分
味精…………………………………………一钱五分
白糖…………………………………………一钱二分
胡椒粉…………………………………………一厘
芝麻油…………………………………………一分
浅色酱油………………………………………一钱
绍酒……………………………………………四钱
干淀粉…………………………………………二两
湿淀粉…………………………………………四钱
素上汤㊳ ……………………………………一斤一两
花生油………………………………二斤(耗三两半)

制　法：

1. 将香菇洗净盛在碗中，下油二钱拌匀，把姜、葱各一钱放在上面。炒锅放在炉上，放入素上汤二两、精盐三分、味精二分、白糖二分、绍酒一钱，烧沸后倒入香菇碗内，入蒸笼用中火蒸约10分钟，取出去掉姜、葱。

2. 将支竹切成长约3公分的段。用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒一钱，加素上汤四两、精盐三分、味精三分，下支竹焖约3分钟，倒入漏勺沥去水。

3. 将水面筋、笋肉均切片。炒锅放在炉上，放入沸水一斤半、精盐五分，下笋片焯约1分钟，取出沥去水。

4. 将支竹用鸡蛋液拌匀，拍上干淀粉。用旺火烧热炒锅，下油一斤半，烧至五成热，放入支竹后即端离火口，炸

浸约1分钟，再放回炉上炸至金黄色，倒入笊篱沥去油。

5．用中火烧热炒锅，下油一斤半，烧至五成热，把面筋片、笋片一同放入过油约半分钟，倒入笊篱沥去油。把锅放回炉上，烹绍酒二钱，加素上汤五两、精盐七分、酱油一钱、白糖一钱、味精一钱、胡椒粉一厘，先放菜莛，后放面筋片、笋片、香菇（连汤），约煮1分钟后，用湿淀粉四钱调稀勾芡，淋麻油一分、花生油五钱，炒匀上碟，用炸支竹围边（或垫底）便成。

特　点：

此菜笋爽菇鲜，支竹香脆如炸鹅骨，面筋软嫩如鹅肉。

## 一九三、清蒸素鳊鱼

原　料：

玉兰片笋……………………………………………四两
油面筋⑩……………………………………………二两
浸发香菇……………………………………………二两
姜片…………………………………………………一钱
葱段…………………………………………………二钱
精盐…………………………………………………九分
味精………………………………………………一钱二分
白糖…………………………………………………八分
芝麻油………………………………………………三分
浅色酱油……………………………………………一钱
胡椒粉………………………………………………一厘

绍酒……………………………………………一钱二分

湿淀粉……………………………………………三钱

素上汤㊱……………………………………一斤二两

花生油……………………………………………一两四钱

制　法：

1．香菇放入瓦盅，下油二钱拌匀，将姜、葱放在上面，加入素上汤一两、精盐一分、味精二分、绍酒二分，入蒸笼用中火蒸约10分钟取出，去掉姜、葱，取两只切丝。

2．将玉兰片略浸后洗净，换清水浸泡约6小时，再用沸水浸泡2小时至色白发软（如未发透，可再浸泡一次），取出沥去水。选较大的笋一只，将笋尖部位改成鱼头形，另选笋肉改成鱼尾形，余下的笋斜着刀横切成薄片。再取香菇、笋各一片，改成鱼目形。油面筋切成长约5公分、宽约4公分的块。

3．将笋片放入沸水锅，用中火煮约10分钟，捞起泡在清水里。用中火烧热炒锅，下油二钱，烹绍酒五分，放入笋片，加素上汤三两，精盐五分、味精五分、白糖三分、麻油一分、胡椒粉一厘，约焖10分钟，取出沥去水。

4．用中火烧热炒锅，下油二钱，烹绍酒五分，放入油面筋、香菇，加素上汤五两、精盐一分、酱油一钱、味精二分、白糖二分、麻油一分炒匀，用湿淀粉一钱调稀勾芡，取出放在碟里垫底；将笋片排在上面，砌成鳊鱼身形，放上头、尾、眼，撒上菇丝，入蒸笼用旺火蒸约5分钟，取出滗去水。

5．用中火烧热炒锅，下油三钱，放入素上汤三两、麻油一分、精盐二分、味精三分、白糖三分，用湿淀粉二钱调稀勾芡，最后加油五钱推匀，淋在"鱼"上面便成。

特　点：

此菜制作精细，香、爽、鲜、嫩皆备，因宛如“清蒸鳊鱼”，故名。

## 一九四、花 菇 烧 生 筋

原　料：

浸发花菇……………………………………五两
油面筋⑳……………………………………六两
菜莛⑳………………………………………二两
姜片…………………………………………五钱
葱条…………………………………………五钱
精盐…………………………………………九分
味精………………………………………一钱二分
白糖…………………………………………五分
胡椒粉………………………………………一厘
芝麻油………………………………………一分
深色酱油……………………………………一钱
绍酒…………………………………………二钱
湿淀粉………………………………………三钱
素上汤㊱……………………………………八两
花生油……………………………………一两七钱

制　法：

1．将花菇洗净盛在碗中，下油五钱拌匀，姜、葱放在上面。炒锅放在炉上，放入素上汤七两、精盐四分、味精五分、白糖五分、绍酒一钱，烧沸后倒入花菇碗内，入蒸笼用

中火蒸约10分钟，取出去掉姜、葱。

2．将油面筋切成长约5公分、宽约4公分的块。

3．用中火烧热炒锅，下油二钱，放入菜莛、精盐（二分）、素上汤（一两），炒至熟，倒入漏勺沥去水。

4．用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒一钱，把花菇（连汤）倒入锅里，加精盐（三分）、味精（七分）和酱油、胡椒粉，下面筋焖约3分钟，用湿淀粉调稀勾芡，倒入菜莛，最后淋麻油和花生油(七钱)，拌匀上碟便成。

特　点：

此菜花菇气味芳香，面筋软滑鲜嫩，四季皆宜。

## 一九五、扒酿竹笙筒

原　料：

浸发竹笙[25]（大小要均匀）……………………三两
浸发香菇……………………………………二两
熟鲜笋尖……………………………………三两
菜莛[20]……………………………………二两
精盐………………………………………八分
味精………………………………………八分
白糖………………………………………六分
芝麻油……………………………………三分
胡椒粉……………………………………二厘
绍酒………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………二钱

素上汤[36]……………………………………………七两

花生油……………………………………………一两

制　法：

1. 将竹笙切去头尾，取最软嫩部分，保持原筒状（每条长5公分），共二十四条。笋尖、菜莛均切二十四条，（每条长5公分）。香菇切成粗丝[15]，分作二十四份。

2. 用菜莛一条、笋尖一条、香菇一份瓤进竹笙筒内，全部瓤好后，放入沸水锅中焯约半分钟，捞起用洁净毛巾吸干水分。

3. 用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒五分，加素上汤四两、味精三分、精盐五分、白糖五分，撒入胡椒粉，放入竹笙筒煮约1分钟，倒入漏勺沥去水，取出分二行排在碟中，每行十二条。

4. 用中火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒五分，加素上汤三两、味精五分、精盐三分、白糖一分，用湿淀粉调稀勾芡，最后加麻油和花生油（四钱），淋在竹笙筒上便成。

制作时炒锅务须洗刷干净，以保持竹笙洁白。

特　点：

此菜外层光泽油润，形如纱帐，筒中翠绿黄褐，隐约可见；食时清爽可口，甘鲜不腻。

## 一九六、榄仁香积卷

原　料：

半圆形油豆腐皮………………八张（约重四两八钱）

炸榄仁[58]……………………………………三两
鲜牛奶……………………………………六两
奶油……………………………………一两
马铃薯……………………………………一斤二两
干葱头……………………………………一两
精盐……………………………………一钱二分
味精……………………………………一钱三分
白糖……………………………………五分
胡椒粉……………………………………一分
芝麻油……………………………………二分
汾酒……………………………………五分
花生油……………………………五斤(耗四两五钱)

制　法：

1．将马铃薯煮熟，去皮碾压成泥。

2．用中火烧热炒锅，下油五钱，放入葱头爆至有香味，加鲜奶煮约半分钟，去掉葱头，加入奶油、味精、精盐、白糖、胡椒粉、麻油、汾酒、放入马铃薯泥，再煮约半分钟成稠糊状馅料盛起。

3．豆腐皮用湿布盖着，使其吸潮至软，切去皮边约1公厘，摊开后，把馅料抹在上面，用竹片刮平，在中间位置铺上一行炸榄仁(与弦形的一边平行)，掀起弧形的一边向弦形方向覆摺后，从右下边斜向左上方卷成长约42公分，直径约2公分的长条，再将两端齐头一摺，放在碟里。按此制法共做腐皮卷八条。

4．用旺火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入腐皮卷即

端离火口，约炸浸1分钟，将锅放回炉上炸至金黄色取出。沥去油后切成长约6.6公分的段，整齐地排在碟里即成。

食时佐以喼汁(见“香炸肉卷”注)、淮盐[58]。

特　点：

此菜外酥脆，内松软，有浓郁的奶香味。

## 一九七、杏元炖雪耳

原　料：

浸发雪耳[27]……………………………………八两
南杏仁……………………………………………五钱
桂元肉……………………………………………五钱
桂林荸荠[注]………………………………一斤五两
姜片………………………………………………一钱
葱条………………………………………………一钱
精盐………………………………………………二钱
味精…………………………………………二钱五分
白糖………………………………………………二分
玫瑰露酒…………………………………………四钱
素上汤[36]………………………………………五两
清水…………………………………………六斤五两
花生油……………………………………………五钱
食用碱水…………………………………………二钱

注：原产于广西桂林，特点是清甜、爽脆、无渣。

制　法：

1．将荸荠削皮洗净，切成两半，放入沙锅，加清水五斤，用中火熬约2小时，待水浓缩到三斤半时，去掉荸荠渣，用洁布把汤滤过。

2．杏仁去衣后，放入沸水锅，加入碱水，用中火煮约15分钟，捞起冲漂去净碱味，放入碗里，用清水二两浸泡。元肉洗净后，放入碗里，用清水三两浸泡。将杏仁、元肉（连碗）同时入蒸笼用中火蒸约45分钟，取出。

3．炒锅放在炉上，下清水一斤，烧至微沸，放入雪耳焯约半分钟，倒入漏勺沥去水。再用中火烧热炒锅，下油五钱，放姜、葱，烹玫瑰露酒一钱，加素上汤、精盐（二分），下雪耳煨约3分钟，倒入漏勺，去掉姜、葱。

4．将荸荠水、雪耳放入大炖盅，加精盐一钱八分、玫瑰露酒三钱和味精、白糖，入蒸笼用中火炖约45分钟，加入滗去水的元肉、杏仁，再炖15分钟，取出撇去汤面浮沫便成。

特　点：

此菜清甜滋润，爽口不腻，稍有杏仁香味。

# 甜　菜　类

## 一九八、时果西瓜盅

原　料：

圆形西瓜……………………………一个(约重十斤)

糖莲子……………………………………………三两

糖荸荠……………………………………………三两

罐头荔枝…………………………………………二两

罐头菠萝…………………………………………三两

苹果………………………………………………五两

雪梨………………………………………………五两

冰糖………………………………………………二斤

白开水……………………………………………四斤

凉开水……………………………………………四斤

过滤水……………………………………………五斤

制　法：

1. 将冰糖放入炖盅，加白开水，入蒸笼用中火炖约15分钟。取出用洁布过滤，晾凉后加盖放入冰箱。

2. 把西瓜、苹果、雪梨用凉开水洗过。西瓜在蒂部横切去约六分之一作瓜盅盖用。将瓜盅口削成锯齿形。用大汤匙挖出瓜瓤盛起，下过滤水二斤浸泡。另用过滤水一斤将瓜

盅洗净后，倒入冻冰糖水三斤，加瓜盅盖入冰箱冷藏。

3. 将瓜瓤捡出瓜籽后继续泡浸。把苹果、雪梨削皮，切去两端，取出果核，用过滤水二斤浸泡。用时将瓜瓤取出，用消毒洁净毛巾吸干水分。然后同荔枝、菠萝、荸荠、苹果、雪梨均切成4公厘见方的粒。莲子剖成两半，放入汤盅，淋下其余的冰糖水浸30分钟，倒入漏勺沥去糖水（另作别用）。

4. 将冻瓜盅取出，倒入全部果料，加瓜盅盖，再入冰箱冻30分钟取出便成。

特　点：

此菜清凉甜蜜，沁人心脾，有各种水果香味，能解油腻，是夏令佳品。

## 一九九、冰糖雪耳椰子盅

原　料：

大椰子……………………………………………一个

浸发雪耳㉗……………………………………一两七钱

冰糖……………………………………………二两五钱

白开水…………………………………………八两

制　法：

1. 将椰子剥衣，刮洗干净，在蒂部横锯下约五分之一（留作盅盖），倒掉椰子水。

2. 把冰糖放入瓦钵，加白开水，入蒸笼用中火炖约10分钟，取出用洁净毛巾过滤，再倒回椰盅内。

3. 将椰盅放入炖盅里，加椰盅盖，入蒸笼用中火炖约

1小时后，放入雪耳再炖约1小时便成。

特　点：

此菜椰香扑鼻，雪耳爽润，清甜解暑，具有地方特色。

## 二〇〇、冰糖炖雪耳

原　料：

浸发雪耳㉗……………………………………五两

冰糖……………………………………………九两

白开水…………………………………………三斤

制　法：

1．炒锅放在中火上，下沸水一斤，放入雪耳焯约1分钟，倒入漏勺沥去水。换沸水一斤下锅，放入雪耳煮至去清异味，倒入漏勺沥去水，盛入炖盅。

2．将冰糖放入瓦钵，加入白开水，入蒸笼用小火炖约15分钟至溶解。取出用洁净毛巾滤过，倒进雪耳盅里，加盖，入蒸笼用中火炖约1小时便成。

特　点：

此菜在清沏的糖水里，乳白色的雪耳浮沉其中；食时爽滑、蜜甜、滋润。

## 二〇一、莲子鲜奶露

原　料：

浸发湘莲㉘……………………………………六两

鲜牛奶……………………………………………一斤
白糖………………………………………………九两
湿淀粉……………………………………………一两
白开水……………………………………………二斤

制　法：

1．将莲子放入沸水锅焯约1分钟，捞起倒入瓦钵，加白开水五两，入蒸笼用中火炖约30分钟至六成煺（软烂），加白糖二两，再炖30分钟取出。

2．炒锅洗净放在中火上，放入白开水一斤五两、白糖七两，烧沸后先下鲜奶，后下莲子（连水），再烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，倒入汤窝便成。

特　点：

此菜色泽乳白，呈糊状，莲子松化、软烂、清香，奶味浓，甜美可口。

## 二〇二、杏　仁　奶　露

原　料：

鲜牛奶……………………………………………一斤
白糖………………………………………………八两
杏仁霜……………………………………………一两
湿淀粉……………………………………………一两
白开水……………………………………………二斤

制　法：

炒锅洗净放在中火上，下白开水，加白糖和杏仁霜，烧

沸后，倒入鲜牛奶，再烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，倒入瓷窝便成。

特　点：

此菜呈乳白色糊状，清甜而有牛奶和杏仁的香味。

## 二〇三、水　晶　扣　肉

原　料：

带皮猪肉……………………………………一斤二两
葱米……………………………………………五钱
白糖……………………………………………四两
糖冬瓜…………………………………………五两
东江酥糖………………………………………一两
深色酱油………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………一钱
清水……………………………………………一两
花生油………………………………三斤(耗一两)

制　法：

1. 将猪肉放入沸水锅中煮约40分钟至八成软烂，捞起用酱油涂匀着色。用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入猪肉，炸至大红色(炸时加盖，避免油溅伤人)，倒入笊篱沥去油；然后放在清水盆浸漂冷却，取出用洁净毛巾吸干水分，切成长约7公分，宽约3.2公分的肉条，再切成1公分厚的“双飞”片(即第一刀不切断，第二刀切断)。

2. 把糖冬瓜切成长7公分、宽2公分、厚一边5公厘，

另一边2公厘的斜梯形块。

3. 将糖冬瓜逐块插入“双飞”肉片内(厚 2 公厘的一边先插入),排在碗里(皮朝下),加入葱米、白糖(二两),入蒸笼用中火蒸约40分钟至焓(软烂)取出,滗出原汁(待用),将碗内猪肉覆扣在碟上(皮朝上)。

4. 用中火烧热炒锅,下清水一两、白糖二两,加原汁烧至微沸,用湿淀粉调稀匀芡,淋在肉上面,撒上研碎的酥糖细粒即成。

特　点:

此菜浓甜、香滑、软烂,表面裹着一层晶莹透明的芡汁,为东江甜菜。

## 二〇四、甜　皱　纱　肉

原　料:

猪五花肉……………………………………………一斤
槟榔芋头〔注〕…………………………………………八两
白糖……………………………………………一斤六两
深色酱油……………………………………………一钱
湿淀粉……………………………………………二钱
熟猪油……………………………………一斤(耗二两)

制　法:

1. 将猪肉刮洗干净。芋头刮皮洗净,入蒸笼用中火蒸熟取出,碾压成泥。

---

注:槟榔芋头较荔埔芋头小,香味较浓,淀粉较多,因色如槟榔,故名。

2. 猪肉放入沸水锅内，用中火煮约40分钟至腍(软烂)，取出用铁针在猪皮上戳几个小孔，用布抹干，涂匀酱油着色。用中火烧热炒锅，下油一斤，烧至五成热，放入猪肉，加盖后端离火口，炸浸至皮起金黄色、小疙瘩时，倒入笊篱沥去油。将猪肉切成长8公分、厚1.2公分的长方块。炒锅放回炉上，下沸水二斤，放入猪肉煮约5分钟，捞出用清水漂浸。如此反复煮漂四次，至去掉油腻为止。

3. 把竹笪(竹箅子)放入沙锅垫底，下开水八两、糖八两，放进猪肉块，加盖用小火焖约30分钟取起，排在碗内(皮向下)。

4. 用中火烧热炒锅，下油二两，放入芋泥，转用小火慢慢炒，边炒、边加入白糖六两，至糖溶解(不粘锅铲)后取出，铺放在猪肉上。将猪肉入蒸笼用中火蒸约20分钟，取出覆扣在汤盅里。

5. 炒锅洗净放在中火上，下沸水三两，白糖二两，烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，淋在肉上即成。

特　点：

此菜皮起绉纹，肉软烂甘香，甜味极浓，是潮州风味。

# 其 他 菜 类

## 二〇五、孔雀开屏冷拼盘[注]

原　料：

烤鸭肉⑱……………………………二两五钱
熟瘦火腿……………………………六钱
炸鸡肉(制法见"脆皮鸡")…………二两五钱
烤鸡肝扎⑲…………………………一两五钱
冰肉蛋黄肝⑳………………………二两
卤水猪舌㉔…………………………一两五钱
白蛋片㉕……………………………一两
黄蛋片………………………………一两
绿色炸蛋丝(制法见"五彩炒蛇丝")……二两
椭圆形琼脂㉖………………………四两四钱
椭圆形鹌鹑蛋㉗……………………十一只
净蟹钳(螯)肉①……………………一两
青瓜(嫩黄瓜)梳㉘…………………一斤
甘笋(胡萝卜)梳㉘…………………一斤
熟银针㉙……………………………一斤

---

注：象形拼盘起源于北方，在广东流传已久，经过不断革新和发展，以各种原料拼砌出形态逼真、生动活泼的鸟、兽、虫、鱼、花、草等象形拼盘甚多，"孔雀开屏"仅为其中的一种。

芝麻油……………………………………………二钱

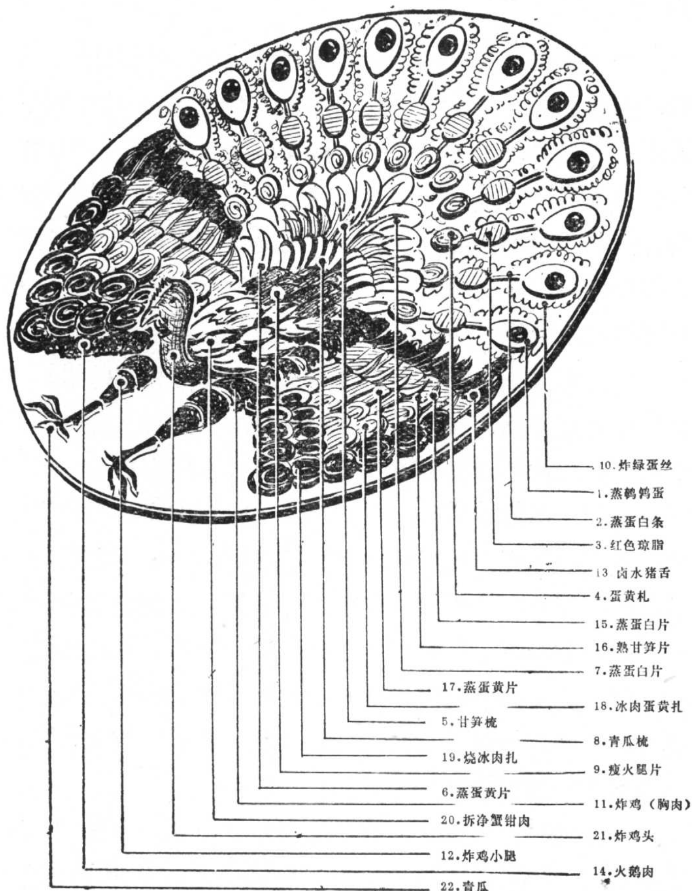
制　法：

1．先砌雀尾(尾屏约占大碟面积的百分之六十)，拼砌时，由碟边渐次向中间收缩，分九层砌完：第一层椭圆形鹌鹑蛋；第二层白蛋条；第三层椭圆形红色琼脂；第四层白蛋条；第五层冰肉蛋黄肝片；第六层黄蛋条；第七层羽毛形白蛋片；第八层羽毛形甘笋梳；第九层羽毛形青瓜梳，然后用火腿片结尾。每层和每一片(条)原料的距离都要相等。然后在尾屏空隙的地方，撒上绿色的炸蛋丝。

2．砌雀身：在碟面空白面积的中部，先用熟银针（也可用海蜇或酸菜）铺出一个平整贴服的雀身和垂展两翅的胚形图案。用炸鸡胸肉砌雀身两旁，炸鸡小腿砌雀腿，使拼盘初步成形。然后砌两翼：在近尾屏一边用卤水猪舌砌翼的尾端；在腿的两侧，用烤鸭肉砌翼的前端；在猪舌上端砌上羽毛形的白蛋片、甘笋片、黄蛋片；在两翼尖部位砌上冰肉蛋黄肝片；在两翼上节砌上烤鸡肝扎片，使两翼层次分明、完整丰满。接着把蟹钳肉、瘦火腿片放在炸鸡胸肉顶端，砌成雀身；在两腿和雀身之间插入炸鸡头（竖起)，放上青瓜脚，最后扫上麻油便成（见示意图)。

3．砌料刀法要求：炸鸡肉和烤鹅肉斜着刀横切，以保持拼砌后刀口不露，每块厚约8公厘；卤猪舌、冰肉蛋黄肝、烤鸡肝扎，是用垂直刀横切，每块厚约2公厘；蒸蛋、红萝卜先削改成细长秋叶形，再用垂直刀切成每片厚1公厘的薄片；火腿片切成每片厚1公厘。

4．操作中应注意的事项：




"孔雀开屏"拼盘示意图 （1-22砌作顺序）

注：两腿及翅旁用料，层次相同

①操作前对选用哪些原料，配备哪些颜色，以及用什么

盛器都要心中有数。所采用的原料也可以根据情况而变化。拼盘的盛器宜宽大，砌时才能取好角度，不致受面积限制。

②砌拼盘的原料以边切边砌为宜，不能全部切完才砌，否则会干缩变形，难以砌得贴切。肉料要厚薄均匀，长宽合度，大小适宜，这样砌成的图案才能美观大方。

③色泽配衬根据所选形象而定，砌“孔雀开屏”以绿为主，用其他颜色配衬，才能调和、悦目。另外，在同一对称部位要用同一色泽、同一原料，如两只翅膀就要相同。盛拼盘碟子的色泽也要注意协调，一般白底花边为宜。

④要按照“开屏”的态势而掌握部位的厚薄。如尾部要薄而散开；翅膀则要稍厚些；雀身比翅膀更要高一点，否则，就会平淡而无层次，缺乏立体生动感。

⑤要十分注意卫生：操作前一定要洗手消毒；操作场所的门窗均要装上窗纱；所用的工具器皿必须消毒，各种原料加工前后均要冷藏，以防止细菌污染。

以上注意事项也适合于其他图案的拼盘。

特　点：

此菜精工细作，色泽鲜艳，形态逼真，富于造型艺术；四季皆宜，为筵席第一道菜。

## 二〇六、清汤燕盏鸽蛋

原　料：

干燕盏……………………………………………一两

白鸽蛋……………………………………………二十四只

熟瘦火腿丝……………………………………………二钱
精盐……………………………………………………二分
绍酒……………………………………………………二钱
顶汤㉞…………………………………………………三斤
上汤㉞…………………………………………………五两
淡二汤㉟………………………………………………一斤
熟猪油…………………………………………………三钱

制　法：

1．将燕盏浸发（参阅“双鸽吞燕”。拣燕毛、杂质时，要注意保持燕盏完整）。

2．将鸽蛋放在瓦钵里，以清水浸没，加盖，用纱纸密封（避免鸽蛋蒸时爆破），入蒸笼用中火蒸约30分钟至熟取出，放在冷水中冷却后去壳（要保持鸽蛋完整），盛在碗中，用沸二汤浸着备用。

3．用旺火烧热炒锅，下油，烹绍酒，加上汤和精盐（二分）推匀，烧沸后，将燕盏用漏勺盛着，放入锅内煨约1分钟，取出用洁净毛巾吸干水分，放在汤窝的中间，排列整齐。把鸽蛋镶在燕盏四周，火腿丝放在燕盏上面。炒锅洗净放在中火上，加入顶汤，烧至微沸后，撇去汤面浮油，从窝边轻轻倒入。

淋汤后立即上桌。如厨房较远可盛入另一碗中，与燕盏一并送到工作间后，才将汤轻轻从窝边倒入，以保持燕盏外形完美。

特　点：

此菜在晶莹透沏的燕窝中，镶以半透明的鸽蛋，蛋黄又

隐约可见，再点缀以少许火腿丝，色调雅丽；汤清淡鲜美，燕窝鸽蛋滑腻柔软，饱含丰富的蛋白质。

## 二〇七、燕盏莲蓬蛋

原　料：

干燕盏……………………………………………一两
熟瘦火腿…………………………………………三钱
鸡蛋清……………………………………………五两
咸蛋黄……………………………………………二只
精盐………………………………………………四分
味精………………………………………………二分
顶汤[84]……………………………………………三斤
上汤[84]……………………………………………七两
熟猪油……………………………………………八钱

制　法：

1. 将燕盏浸发（参阅“双鸽吞燕”。拣燕毛、杂质时，要注意保持燕盏完整）。

2. 将火腿二钱切成长米粒形，另一钱切成细丝[15]。把咸蛋黄切成黄豆大小，放在已抹油(一钱)的碟上，入蒸笼用中火蒸约1分钟至熟取出。

3. 将鸡蛋清加入上汤二两、味精二分、精盐二分搅匀。取瓷小酒杯十二只，用油(二钱)涂抹杯内壁，放在大碟上，将蛋清分别倒入杯内，蛋黄粒放在蛋清中间，入蒸笼用中火蒸至九成熟取出，将火腿米均匀地插在上面，再蒸至

熟。取出晾冷后，从杯中脱出便成“莲蓬蛋”。

4．用中火烧热炒锅，下油五钱，加上汤五两，精盐二分，烧至微沸。用漏勺盛燕盏放入汤内煨约半分钟至软取出，用洁净毛巾吸干水分，放入汤窝叠成山形，撒上火腿丝，把莲蓬蛋伴在燕盏四周。

5．炒锅洗净放在中火上，下顶汤，烧至微沸，撇去汤面浮沫，在临上桌前，将汤轻轻倒入窝内便成。

特　点：

此菜形同水中莲蓬，红、黄、白三色相间，清雅悦目，造型优美；汤清、味鲜，营养丰富，是东江夏令佳品。

## 二〇八、炸 拼 三 腿

原　料：

鸡腿……………………………………三只（约重六两）
田鸡腿…………………………………六对（约重五两）
熟火腿中段……………………………………二两
锅贴蛋浆[51]……………………………………三两
糖浆[46]…………………………………………一两
番茄………………………………………………五两
香菜（消毒）……………………………………三钱
葱米………………………………………………一分
蒜泥………………………………………………一分
辣椒米……………………………………………一分
精盐………………………………………………四分

味精……………………………………………………五分
芝麻油…………………………………………………一分
糖醋㊺…………………………………………………二两
白糖……………………………………………三两一钱
白卤水㊳………………………………………………二斤
姜汁酒㊹………………………………………………一钱
干淀粉………………………………………一两三钱
湿淀粉…………………………………………………一钱
花生油…………………………一斤五两（耗二两五钱）

制 法：

1．炒锅放在炉上，下沸水一斤，放入火腿，用小火滚（氽）约2分钟；换沸水再滚一次，倒在漏勺沥去水。再换沸水四两半下锅，下白糖三两溶解后，放入火腿略煮，一并倒在碗里，约浸半小时捞起，用蛋浆一两与火腿拌匀。

2．鸡腿放入沸水锅滚约半分钟，捞起洗净。用中火烧热炒锅，下白卤水、鸡腿，烧至微沸，端离火口，泡浸至熟。取出鸡腿，用铁勾勾着，先淋沸水一次，后淋上糖浆，挂起晾干。

3．将田鸡腿与姜汁酒、精盐、味精拌匀，约腌5分钟后，下蛋浆一两五钱拌匀。

4．将番茄横切成厚约3公厘的半圆形片，撒上白糖一钱，用蛋浆五钱涂匀两面，再把干淀粉五钱均匀地撒在上面。用干淀粉八钱分别与田鸡腿、火腿拌匀。

5．用中火烧热炒锅，下油烧至四成热，放入田鸡腿炸约半分钟至八成熟，捞起；下火腿炸至金黄色，捞起；再下鸡

腿炸约半分钟后，加入田鸡腿一同炸至熟捞起；最后下番茄炸约半分钟，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，下蒜、辣椒、葱、糖醋、麻油，烧至微沸，用湿淀粉调稀勾成糖醋芡，分盛二小碟。

6．将鸡腿去骨，每只切四块，放在碟的中心，叠成山形；把田鸡腿镶在鸡腿四周，砌成圆形；火腿切成约1公厘厚的薄片共十二片，伴在田鸡腿的四周；再把番茄和香菜互相交错镶在火腿的四周便成。

食时佐以糖醋芡、喼汁（见“香炸肉卷”注）、淮盐[63]。

特　点：

此菜用多种原料拼成图案，造型美观，色泽鲜艳，甘香酥脆，嚼后有回味，下酒最宜。

## 二〇九、大良炒牛奶

原　料：

鲜牛奶…………………………………………五两
鸡肝……………………………………………五钱
蟹肉[4]…………………………………………五钱
腌虾仁[32]………………………………………五钱
炸杭仁[58]………………………………………五钱
熟瘦火腿………………………………………三钱
鸡蛋清…………………………………………五两
味精……………………………………………七分

精盐……………………………………………………四分
干淀粉…………………………………………………四钱
熟猪油……………………………………一斤(耗一两)

制　法：

1. 火腿切成约1.5公厘见方的小粒。鸡肝切成长、宽各2公分的片。将牛奶一两与干淀粉调匀。鸡蛋清加入精盐、味精搅匀。

2. 将鸡肝放入沸水锅滚(氽)至刚熟,倒入漏勺沥去水。用中火烧热炒锅，下油五两，烧至四成熟，放入虾仁、鸡肝过油至熟，倒入笊篱沥去油。

3. 用中火烧热炒锅，下牛奶四两，烧至微沸盛起，将已用牛奶调匀的干淀粉、鸡蛋清、鸡肝、虾仁、蟹肉、火腿一并倒入拌匀。

4. 用中火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆；再下油五钱，放入已拌料的牛奶，边炒、边翻动、边加油二次(每次四钱),炒成糊状，再放入炸榄仁，淋油一钱，炒匀上碟，堆成山形便成。

制作时先用牛奶与干淀粉调匀，避免干淀粉成粒状；炒奶时要顺着同一方向；下油份量要合适，否则不能保持光亮润滑。

特　点：

此菜是将奶液炒至凝结，呈乳白色，外表光洁嫩滑，里面裹着各种肉料，风味特殊，因烹制方法起源于顺德县大良，故名。

## 二一〇、雀 巢 三 丝

原　料：

去壳鸡蛋……………………………………………五两
熟猪肚…………………………………………一两五钱
鸡肝……………………………………………一两五钱
瘦猪肉…………………………………………一两五钱
浸发香菇…………………………………………五钱
韭黄………………………………………………一两
左口鱼末⑥⓪……………………………………一钱
蒜泥………………………………………………一分
姜丝………………………………………………二分
精盐………………………………………………一钱
味精………………………………………………一钱
白糖………………………………………………二分
胡椒粉……………………………………………一厘
芝麻油……………………………………………二分
深色酱油…………………………………………二分
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉…………………………………………二钱五分
上汤⑧④…………………………………………二两
花生油……………………一斤五两（耗二两一钱）

制　法：

1．将猪肚、鸡肝、猪肉、香菇分别切成中丝⑮。韭黄

切成长 4 公分的段。

2．把鸡蛋液与精盐五分、味精五分搅匀。鸡肝丝、肉丝各用湿淀粉五分拌匀。

3．用中火烧热炒锅，下油烧至二成热，边下鸡蛋液、边用筷子搅动(使鸡蛋液不致凝结成团)，约炸1分钟至成丝状、浮起时，捞起沥去油盛起，用筷子拨散。晾凉后，用洁净毛巾裹着，拧干油份盛入碟中。将鸡肝丝下锅搅散后加入猪肚丝，约过油半分钟，一并倒入笊篱沥去油。炒锅端回炉上，下蒜、姜、鸡肝丝、猪肚丝、肉丝、菇丝略炒，烹绍酒，加上汤、精盐(五分)、味精(五分)、白糖、酱油、胡椒粉、和韭黄炒匀，即用湿淀粉一钱五分调稀勾芡，最后加麻油和花生油(三钱)炒匀，放在蛋丝上面，撒上左口鱼末即成。

特　点：

此菜蓬松的蛋丝，宛如雀巢，上面铺着各种丝料，嫩、滑、爽皆备，故名。

## 二一一、蛋泡裹四鲜

原　料：

鸡蛋清……………………………………三两
蟹肉④……………………………………二两
腌虾仁㉜…………………………………二两
烤鸭肉㉝…………………………………一两
熟瘦火腿…………………………………八钱
香菜………………………………………三钱

精盐……………………………………………七分

味精……………………………………………一钱

芝麻油…………………………………………五分

湿淀粉…………………………………………一钱

上汤㉞…………………………………………七钱

熟猪油……………………………三斤(耗一两五钱)

制　法：

1．烤鸭肉切成约5公厘见方的细粒。火腿切1公分长的薄片。

2．把上汤、麻油、湿淀粉、精盐（二分)、味精(五分)调成芡汁。

3．中火烧热炒锅，下油半斤，烧至三成热，放入虾仁过油至熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，下芡汁推匀，烧至微沸盛起，分别调入虾仁和蟹肉内。

4．将鸡蛋清顺着一个方向搅打至浮结成蜂窝形蛋泡，然后下精盐五分、味精五分搅匀。取大汤碗一只，内壁抹上猪油，把蛋泡和肉料分四层放入碗中（即先放进蛋泡六分之二，上面放入虾仁，再放蛋泡六分之一拨平；又放进烤鸭肉，再放蛋泡六分之一拨平；又放进蟹肉，再放蛋泡六分之一拨平；最后放进火腿片，再放蛋泡六分之一拨平；香菜排在最上面。)

5．用中火烧热炒锅，下油三斤，烧至三成热，端离火口，把大汤碗里的蛋泡料轻轻地放入油锅内，端回炉上，边炸边用油淋三至四次，炸至蛋泡稍硬时，即用锅铲、笊篱轻轻捞起上碟便成。

炸蛋泡时，火候、油温要适当，若过旺，易焦、色不洁

白；不足，则会出现漏洞，肉料外流，不能成型。

特　点：

此菜将蛋泡用油炸，制法别致；里面裹着的肉料层次分明，顶层火腿薄片隐约可见；嫩滑鲜爽，可口不腻，原名“雪里藏珍”，为近年创新菜品之一。

## 二一二、炖冬瓜盅

原　料：

带皮冬瓜……………………………一个(约重九斤)
净鸭肉………………………………………三两
烤鸭肉㊸……………………………………一两五钱
瘦猪肉………………………………………二两
田鸡肉片……………………………………二两
蟹肉④………………………………………一两五钱
腌虾仁㉜……………………………………一两五钱
鸭肾（胗）丁………………………………一两五钱
熟瘦火腿粒…………………………………五钱
熟瘦火腿末…………………………………二钱
鸡骨、田鸡骨、猪骨………………………共八两
鲜莲子………………………………………二两
鲜草菇（见“竹笙川蟹钳”注）………………二两
夜来香花(去蒂)……………………………五钱
姜……………………………………一片(约重一钱)
精盐…………………………………………二钱

味精……………………………………………一钱五分

绍酒………………………………………………三钱

湿淀粉……………………………………………一钱七分

上汤㉞ ……………………………………………二斤五两

淡二汤㉞ …………………………………………四斤

花生油……………………………………………五钱

制　法：

1．将冬瓜带蒂部分切下25公分成冬瓜盅。将盅口的瓜皮刨成斜边后，把盅口四周改成锯齿形，挖去瓜瓤，在皮上刻上图案。然后放入沸水锅浸没煮约10分钟，取出用清水冷却，放入大汤盅内。将鸡骨、田鸡骨、猪骨，用沸水滚（氽）约5分钟，捞起放入瓜盅内。用旺火烧热炒锅，放二汤二斤半和精盐一钱五分、味精一钱、绍酒二钱，烧沸后倒入瓜盅，入蒸笼用中火炖约1小时至焓（软烂）取出。

2．将猪肉、鸭肉、烤鸭肉、鲜菇均切成8公厘见方的粒。用湿淀粉七分与猪肉粒、鸭肉粒拌匀后，放入沸水锅滚约半分钟捞起洗净，用瓦钵盛放，加入沸水（半斤）、味精（三分）、精盐（三分）、绍酒（一钱）、火腿粒、姜片，入蒸笼用中火炖约1小时至软烂取出。

3．炒锅放入沸水一斤、精盐五分，下鲜菇粒和剥皮去芯的鲜莲子，焯约半分钟，倒入漏勺沥去水。用湿淀粉一钱和田鸡肉拌匀。换沸水一斤下锅，先放入田鸡肉片、虾仁、肾丁，各滚约半分钟捞起。

4．去掉瓜盅内的鸡骨、田鸡骨、猪骨和汤，用洁净毛巾吸干盅内水分，用油抹匀瓜盅外皮。用中火烧热炒锅，放入上

汤、味精(二分)、精盐(二分),烧至微沸;将以上所有炖、煨好的原料放入,再烧至微沸后,撇去汤面浮沫,一并倒入瓜盅。另将蟹肉和烤鸭肉分别用烧沸的二汤一斤五两淋过后,一同放入瓜盅。把夜来香花竖插满瓜盅的圆口(或用蟹黄分小堆围上),剩下的花放入瓜盅,最后在瓜盅圆口的花旁撒上火腿末便成。

食时佐以精盐(烹制冬瓜不可用酱油,否则会有酸味)。

特　点:

此菜精工细作,图案形态美观,色泽调和;汤香醇味美,清淡解暑,瓜软烂,肉鲜滑爽脆,是传统夏令佳品。

## 二一三、瓜 中 藏 鲜

原　料:

冬瓜……………………………………………………四斤
鸡肉……………………………………………………一两二钱
鸭肾(胗)………………………………………………一两二钱
田鸡肉片………………………………………………一两二钱
烤鸭肉[68]……………………………………………一两二钱
蟹肉[4]…………………………………………………一两二钱
熟瘦火腿………………………………………………三钱
鲜草菇(见“竹笙川蟹钳”注)……………………一两五钱
鲜莲……………………………………………………一两
鸡骨……………………………………………………二两五钱
田鸡骨…………………………………………………二两五钱
精盐……………………………………………………一钱四分

味精……………………………………………九分

胡椒粉…………………………………………一厘

芝麻油…………………………………………一分

湿淀粉……………………………………一钱五分

上汤[84]……………………………………二斤五两

淡二汤……………………………………一斤五两

熟猪油…………………………………………二钱

制　法：

1．将冬瓜（肉厚4公分以上）洗净去皮、瓤，改成直径约18公分的圆形一大块。鸡肉、鸭肾片成长约4公分、宽3公分、厚1公厘的薄片。火腿切成六片。烤鸭肉斜切成十二片。鲜莲剥皮去芯。

2．将冬瓜块放入沸水锅内滚(氽)约10分钟，用清水冷却后取出，放入汤窝(近瓜瓤一面向上)。另将鸡骨、田鸡骨放入沸水锅滚约半分钟取出，倒入漏勺沥去水后，放在冬瓜上面。用中火烧热炒锅，放入二汤、精盐(一钱)、味精(五分)，烧至微沸，倒入冬瓜窝内，入蒸笼用中火炖约1小时至焾（软烂）取出，去掉鸡骨、田鸡骨，滗出原汤（另作他用)。将冬瓜块轻轻转到碟上，在瓜肉中心挖一圆洞（直径约14公分，瓜洞挖得越深越好，但不能挖穿)，挖出的瓜肉留下待用。

3．鸡片、田鸡片、肾片各下湿淀粉五分拌匀。将沸水一斤、精盐二分下锅，分别放入鸡片、田鸡片、肾片、鲜菇、鲜莲，各滚约半分钟，捞起沥去水，一同盛入碗中。然后拌入味精(四分)、精盐(二分)、麻油、胡椒粉、猪油拌匀。蟹肉放在漏勺里，用沸水淋一次。

4．将火腿片、烤鸭片和蟹肉整齐地排在瓜洞里，倒入拌匀的鸡片等，用挖出的瓜肉封洞口，然后轻轻覆扣在大窝汤内。用中火烧热炒锅，放入上汤，烧至微沸，撇去汤面浮沫，徐徐倒入汤窝，入蒸笼用中火再蒸约10分钟便成。

特　点：

此菜瓜白如玉，呈半透明状，晶莹夺目，瓜内各种肉料隐约可见；汤清彻，味鲜而不腻，原名“白玉藏珍”，为传统夏令佳品。

## 二一四、鲜虾烩瓜茸

原　料：

腌虾仁㉜……………………………………二两
冬瓜…………………………………………二斤
鸡蛋清………………………………………五钱
姜片…………………………………………一钱
精盐…………………………………………五分
味精…………………………………………三分
胡椒粉………………………………………二厘
绍酒…………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………三钱
上汤㉞………………………………………一斤二两
熟猪油……………………………一斤（耗油八钱）

制　法：

1．将冬瓜削皮、去瓤，洗净后磨成泥，放入炖盅内，

加姜、精盐、味精和猪油(二钱)，入蒸笼用中火蒸约20分钟至熟，取出去掉姜片。

2. 用中火烧热炒锅，下油烧至四成热，放入虾仁过油约半分钟至刚熟，倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，烹绍酒，加上汤、虾仁、瓜泥、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡。然后将锅端离火口，放入搅匀的鸡蛋清，淋油二钱推匀即成。

特 点：

此菜在软滑的瓜糜中，夹有鲜爽的虾仁，清淡可口，食之不腻，是夏令时菜。

## 二一五、虾胶瓤鲜笋

原 料：

| | |
|---|---|
| 虾胶⑰ | 七两二钱 |
| 熟鲜笋肉 | 七两 |
| 鸡蛋清 | 二钱 |
| 熟瘦火腿末 | 二钱 |
| 郊菜⑳ | 六两 |
| 香菜叶 | 二钱 |
| 精盐 | 七分 |
| 味精 | 一分 |
| 胡椒粉 | 一厘 |
| 芝麻油 | 一分 |
| 绍酒 | 一钱 |
| 干淀粉 | 三钱 |

湿淀粉……………………………………………………二钱
上汤㉞ ………………………………………………三两
淡二汤㉞ ……………………………………………二两
芡汤㊳ ………………………………………………四钱
熟猪油……………………………………………一两三钱

制　法：

1．将熟鲜笋切成直径4.5公分的圆条（净重约三两），竖起切成两个半圆形的块，在每块弧形的一面顺笋纹刻锯齿形，然后横切成6公厘厚的“双飞”片共二十四片（即第一刀不切断，第二刀切断）。将虾胶分搓成二十四个丸子(每个约重三钱)。

2．用中火烧热炒锅，下沸水一斤、精盐三分，放入笋片焯约1分钟，捞起晾凉后，用洁净毛巾吸干水分。在每片笋的内壁，抹上干淀粉，瓤入虾胶馅，再用鸡蛋清抹平笋口，在馅的一边粘上香菜叶，另一边粘上火腿末，盛在碟中，入蒸笼用旺火蒸约7分钟至熟（要掌握好火候，火不旺虾胶会变糜，时间过长，又会松散），取出滗去水转放另一碟上，排成三行，每行八片。

3．用中火烧热炒锅，下油四钱，放入郊菜、精盐（三分）、二汤，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。将锅放回炉上，下油二钱，放入郊菜，用芡汤调匀湿淀粉五分勾芡，淋油二钱炒匀，倒入漏勺沥去水后，排在每行笋片的两旁成四行。

4．炒锅洗净放在中火上，下油二钱，烹绍酒，加上汤、味精（一分）、精盐（一分）、胡椒粉，用湿淀粉一钱半调稀

勾芡，最后加入麻油和猪油（三钱）推匀，淋在笋片上即成。

特　点：

此菜呈半月形。在虾胶面上点缀以碧绿色的香菜，枣红色的火腿，色调素雅；味清鲜爽脆，夏季食之最宜。

## 二一六、虾　子　冬　笋

原　料：

冬笋……………………………………………二斤
干虾子…………………………………………二钱
蚝油……………………………………………二钱
姜米……………………………………………二分
精盐……………………………………………五分
味精……………………………………………五分
芝麻油…………………………………………一分
胡椒粉…………………………………………一厘
白糖……………………………………………一分
深色酱油………………………………………五分
绍酒……………………………………………四钱
湿淀粉…………………………………………二钱
上汤㉞…………………………………………六两
淡二汤㉞………………………………………一斤
熟猪油…………………………………………六钱
花生油………………………………一斤（耗五钱）

制　法：

1．将冬笋切去根部，去掉外壳和笋衣（取净肉六两），切成三角尖块（每块约重二钱）。

2．用中火烧热炒锅，下花生油，烧至六成热，下冬笋炸约半分钟至浅金黄色，倒入笊篱沥去油。将锅放回炉上，烹绍酒二钱，下二汤精盐、笋块焯约5分钟，倒入漏勺沥干水。

3．用中火烧热炒锅，下猪油三钱，放入姜米，干虾子、烹绍酒二钱，加上汤，酱油、蚝油和味精（五分）、白糖（一分），下笋块焖约10分钟，至汤汁浓缩到约三两时，撒入胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋麻油和猪油（三钱），拌匀上碟即成。

特　点：

此菜清鲜爽脆，有虾子、蚝油的特有鲜味，为冬令佳品。

## 二一七、八　珍　茭　笋

原　料：

茭笋（茭白）肉……………………………………七两

菜莛[20]……………………………………………二两

鸡球[13]…………………………………………一两五钱

鸭肾（胗）球[14]…………………………………一两五钱

腌虾球[32]………………………………………一两五钱

肚仁（见“油泡爽肚”注）…………………………一两五钱

鱼青………………………………………………一两五钱

鲜菇………………………………………………一两五钱

干虾子……………………………………………一钱

鸡蛋清……………………………………………一钱

蒜泥………………………………………………二分

姜花㉑ ……………………………五片(约重五分)

精盐…………………………………………一钱三分

味精………………………………………………五分

白糖………………………………………………三分

胡椒粉……………………………………………二厘

芝麻油……………………………………………一分

绍酒………………………………………………二钱

湿淀粉……………………………………………三钱

上汤㉞ ……………………………………………三两

淡二汤㉞ …………………………………………一两

芡汤㉟ ……………………………………………三钱

熟猪油…………………………二斤(耗二两三钱)

制　法：

1. 将茭笋肉先切成长条，然后用刀刻成各种花鸟鱼虾形状，再切成5公厘厚的片。鸡球先用鸡蛋清、后用湿淀粉(五分)拌匀。鱼青挤成橄榄形的丸子(每丸约重一钱)，放入盛有清水碗中。

2. 用中火烧热炒锅，下沸水一斤，精盐五分，放入茭笋片焯约2分钟捞起；下鲜菇焯约1分钟捞起。换沸水下锅，先后将鱼青丸、肾球、肚仁分别滚(汆)至刚熟，倒入漏勺沥去水。

3. 用中火烧热炒锅，下油二钱，放入菜莛，加精盐一分、二汤一两，炒至九成熟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉

上，下油二钱，倒入菜莛，用芡汤调匀湿淀粉（五分）勾芡，倒入漏勺沥去水盛起。

4．炒锅洗净放在中火上，下油一斤五两，烧至五成热，下茭笋过油约2分钟捞起，再按顺序放入鸡球、虾球、肾球、肚仁、鱼青丸，共过油约1分钟，即一起倒入笊篱沥去油。炒锅放回炉上，放入蒜、姜、虾子，烹绍酒，加上汤、鲜，菇、茭笋，炒匀后加入白糖和精盐七分，味精五分，约煮半分钟后，放下鸡球、虾球、肾球、肚仁、鱼青丸、胡椒粉，用湿淀粉二钱调稀勾芡，最后淋麻油和猪油（六钱），炒匀上碟，用菜莛镶边即成。

特　点：

此菜选料新鲜，精工细作，色调宜人，茭笋软滑，肉料滋味各异。

## 二一八、煎　酿　凉　瓜

原　料：

猪肉虾胶馅[33]……………………………七两二钱

凉（苦）瓜……………………………………一斤

蒜泥……………………………………………一分

姜米……………………………………………一分

精盐……………………………………………三分

味精……………………………………………六分

豆豉泥…………………………………………三钱

白糖……………………………………………二分

食用碱水……………………………………一钱
芝麻油……………………………………一分
胡椒粉……………………………………一厘
深色酱油…………………………………五分
绍酒………………………………………二钱
干淀粉……………………………………三钱
湿淀粉………………………………一钱五分
淡二汤㉞…………………………………六两
熟猪油……………………………五两(耗一两二钱)

制　法：

1. 将凉瓜切去头、尾，横切成厚1公分的段共二十四段，挖去瓜瓤。把猪肉虾胶馅挤成二十四颗丸子（每颗约重三钱）。

2. 炒锅放在炉上，下沸水一斤、加碱水，放凉瓜段焯约1分钟至六成焾(软烂)、呈碧绿色时捞起，用清水漂净碱味冷却。然后用洁净毛巾吸干水分，在瓜段内壁抹上干淀粉，瓤入馅料抹至平滑。

3. 用中火烧热炒锅，下油搪(涮)锅后倒回油盆，改用小火，把瓤瓜逐段放入，边煎、边加油，煎至两面金黄色取出。改用中火，放入蒜、姜、豆豉泥，烹绍酒，加二汤、味精、精盐、白糖、瓤凉瓜段，烧至微沸后，加入酱油焖约1分钟，下胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后加入麻油和猪油(四钱)拌匀上碟便成。

(将苦瓜换上剖开去籽的辣椒，不用焯水，按以上用料和制法，即成“煎瓤辣椒”)

特　点：

此菜外皮碧绿，肉馅金黄，豉味香浓，软滑可口，略有苦味，食后回甘。

## 二一九、虾胶瓤北菇

原　料：

浸发北菇(好香菇)………二十四只(约重二两五钱)
虾胶⑰………………………………………七两二钱
熟瘦火腿末…………………………………一钱
鸡蛋清………………………………………五钱
香菜叶…………………………二十四片(约重一钱)
姜片…………………………………………一钱
葱条…………………………………………一钱
精盐…………………………………………一分
味精…………………………………………一分
胡椒粉………………………………………一厘
芝麻油………………………………………一分
绍酒…………………………………………三钱
干淀粉………………………………………五钱
湿淀粉………………………………………一钱
上汤㉞……………………………………二两五钱
白开水………………………………………一两
熟猪油………………………………………八钱

制　法：

1．将北菇盛入碗中，下油二钱拌匀，放入白开水、姜、葱、精盐、味精，烹绍酒一钱，入蒸笼用中火蒸约10分钟，取出去掉姜、葱，冷却后用洁净毛巾吸干水分。在菇内涂上干淀粉，排在碟中(菇面向下)。将虾胶挤成二十四个小丸子，瓤在菇内，用鸡蛋清轻轻抹成山形，在斜边上贴上香菜叶一片，顶上撒上火腿末，入蒸笼用旺火蒸约 7 分钟至熟，取出转放到另一碟中。

2．用旺火烧热炒锅，下油三钱，烹绍酒二钱，加上汤(二两五钱)、味精、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和猪油(三钱)推匀，淋在北菇上便成。

特　点：

此菜托褐、花白、蕊红，衬以绿色的香菜叶，宛如二十四朵鲜花；食时清香爽滑；形、色、味俱美。

## 二二〇、香露炖花菇

原　料：

干新花菇(香菇)……………………………………三两

姜片……………………………………………………一钱

葱条……………………………………………………二条

精盐……………………………………………………六分

味精………………………………………………一钱二分

白糖……………………………………………………五分

绍酒……………………………………………………五钱

上汤㉞……………………………………………一斤五两

清水………………………………………………一斤五两

生的鸡油……………………………………………五钱

制　法：

1. 将花菇用水浸10分钟，去蒂洗净；再用清水一斤五两，约浸15分钟，捞起放进炖盅内（用洁布将花菇水滤过留用），加入姜、葱、绍酒和鸡油。

2. 将上汤和滤净的菇水放入锅内，下味精、精盐、白糖，烧至微沸，倒入盅内，加盖，入蒸笼用旺火炖约20分钟，取出去掉姜、葱、鸡油渣，撇去汤面浮油便成。

特　点：

此菜汤清味醇，香菇鲜美，制法比较简便。

## 二二一、厚　菇　芥　菜

原　料：

大芥菜芯……………………………………………二斤

浸发厚香菇………………………………………一两五钱

熟瘦火腿……………………………………………二钱

猪五花肉……………………………………………一斤

猪骨…………………………………………………一斤

火腿骨………………………………………………一两

精盐…………………………………………………二钱

味精…………………………………………………一钱

胡椒粉………………………………………………一分

芝麻油……………………………………………一钱
绍酒………………………………………………二钱
湿淀粉……………………………………………二钱
食用纯碱…………………………………………一钱
上汤㊹ ……………………………………………一两
淡二汤㊹ …………………………………………二斤
熟鸡油……………………………………………一两
熟猪油…………………………………一斤(耗一两五钱)

制　法：

1．将芥菜芯洗净，切成两半。猪肉切五块。火腿切五片。猪骨砍成五段。

2．炒锅放在炉上，下沸水五斤，加纯碱，放入芥菜，约焯半分钟取出，用清水冲去碱味，剥净菜的外膜。炒锅洗净放在中火上，下鸡油，放入香菇略炒，加上汤一两和味精二分，约煮半分钟盛起。

3．用中火烧热炒锅，下猪油，烧至五成热，放入芥菜芯过油约半分钟，倒入笊篱沥去油后倒入用竹笪（竹箅子）垫底的沙锅里。将炒锅放回炉上，放入猪肉、猪骨、火腿骨略炒，烹绍酒，加二汤、精盐后倒入沙锅，加盖，用中火㸆约40分钟，取出。去掉猪肉块、猪骨、火腿骨，加入香菇，再㸆约10分钟，取出(留下浓缩原汁四两待用)，将菜排在碟中，香菇放在碟的四周，火腿片排在菜芯上面。

4．炒锅洗净后放在炉上，倒入原汁，加味精（八分）、胡椒粉、麻油，用湿淀粉调稀勾芡，淋在菜芯上面即成。

特　点：

此菜用潮汕所产大芥菜芯烹制，香烂软滑，鲜味浓郁，有独特风味。

## 二二二、碧绿薯苗羹

原　料：

番薯嫩叶……………………………………二斤
浸发草菇……………………………………二两
熟瘦火腿……………………………………五钱
精盐…………………………………………七分
味精…………………………………………七分
芝麻油………………………………………一钱
湿淀粉………………………………………三钱
食用纯碱……………………………………二钱
上汤[84]……………………………………一斤
熟鸡油………………………………………一两
熟猪油………………………………………三两

制　法：

1. 将番薯叶择去叶梗后洗净。草菇切粗粒。火腿切细粒。

2. 炒锅内放沸水五斤，加入纯碱，下番薯叶焯约半分钟捞起，用清水冲去碱味后用洁净毛巾吸干水分。炒锅洗净放在中火上，下油一两，烧热后，放入草菇和上汤四两，约焖5分钟盛起。

3．炒锅洗净放在中火上，下油二两，放入番薯叶略炒，加入草菇（连汤）、上汤（六两）、精盐、味精，约煮5分钟，用湿淀粉调稀勾芡，加麻油和鸡油推匀盛起，撒上火腿粒即成。

特　点：

此菜粗料精制，色泽碧绿，汤羹稠浓，香醇软滑，原名“天河素菜”，为潮州风味。

## 二二三、锅　烧　豆　腐

原　料：

豆腐……………………………………五两
虾胶[17]……………………………………三两
去壳鸡蛋……………………………………二两五钱
香菜……………………………………五分
精盐……………………………………八分
味精……………………………………七分
芝麻油……………………………………一分
胡椒粉……………………………………一厘
白糖……………………………………五分
干淀粉……………………………………一两
发酵粉……………………………………一分
花生油……………………………………二斤（耗一两半）

制　法：

1．将豆腐洗净放在盆内，下虾胶、精盐搅拌成胶状，

放入白糖、麻油、胡椒粉及五分之一的鸡蛋液拌匀；再加进香菜叶略拌后，放在用油抹过的碟上，摆成长21公分、宽10公分的长方形，入蒸笼用旺火蒸约10分钟至熟取出。冷却后切成长 3 公分、宽2.5公分的小块。

2. 把干淀粉、发酵粉与剩下的鸡蛋液调成蛋浆，涂在每块豆腐上。

3. 用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入豆腐，端离火口，约炸浸 7 分钟后，将锅放回炉上，再炸至硬脆、呈金黄色时，倒入笊篱沥去油，盛碟便成。

食时佐以喼汁（见“香炸肉卷”注)、淮盐[53]。

特　点：

此菜呈金黄色，外脆内滑，焦香可口，老少皆宜。

## 二二四、东 江 酿 豆 腐

原　料：

去皮猪肉……………………………………六两五钱
豆腐…………………………十五块(约重一斤二两)
浸发虾米…………………………………………一两
鲜鱼肉……………………………………………三两
左口鱼末[60]……………………………………二钱
葱米………………………………………………三钱
精盐……………………………………………二钱五分
味精……………………………………………一钱三分
胡椒粉……………………………………………一厘

深色酱油……………………………………三钱
干淀粉………………………………………四钱
湿淀粉………………………………………二钱
淡二汤[34]……………………………………一斤二两
清水…………………………………………一两
花生油……………………………一斤(耗二两半)

制 法：

1. 将豆腐切成长约5公分、宽约4公分、高约2.5公分的小块，共三十块。把猪肉、鱼肉分别剁成黄豆大小的粒。虾米切成细粒。

2. 把猪肉、鱼肉放在盆内，下精盐二钱、味精八分，拌挞至有胶；再下虾米、清水、干淀粉、葱（二钱）、左口鱼末（一钱），拌挞约2分钟成肉馅。

3. 在每块豆腐中间挖一个长2.5公分、宽1.5公分的小洞，然后每块豆腐瓤入肉馅约四钱。

4. 用中火烧热炒锅，下油五钱，把瓤豆腐逐块放入，边煎边加油二次(每次约五钱)，煎至两面金黄色；取出放入沙锅，加入二汤、精盐（五分)、味精（五分)，加盖，用中火焖约2分钟至熟；下酱油调色，用湿淀粉调稀勾芡，淋油五钱拌匀上碟，撒上葱（一钱)、左口鱼末（一钱)，胡椒粉便成。

特 点：

此菜原锅上桌，香浓软滑，有左口鱼的特有鲜味，为东江冬令常菜。

## 二二五、七彩什锦煲

原 料：

炸腐皮卷[62]……………………………………六件

炸鱼腐[63]…………………………六个（约重一两五钱）

熟牛肉丸（制法见"爽口牛丸"）六个（约重一两五钱）

浸发香菇……………………………………六钱

鸭（或鸡、鹅）胗肝…………………………二两四钱

瘦猪肉……………………………………一两五钱

浸发鱿鱼[22]……………………………………六钱

白菜胆[19]……………………………………五两

精盐……………………………………一钱五分

味精……………………………………一钱

胡椒粉……………………………………一厘

湿淀粉……………………………………五分

淡二汤[34]……………………………………三斤

熟猪油……………………………………一钱

制 法：

1．将白菜胆洗净，放入沸水锅煮至八成焓（软烂），捞起冷却。

2．将胗肝刻花（参阅"菜炒胗肝"），鱿鱼刻上花纹切片（参阅"油泡土鱿"），瘦猪肉、香菇均切成长5公分、宽2公分、厚3公分的片。猪肉片用湿淀粉拌匀。

3．取大沙锅一个，用白菜胆垫底，下二汤、腐皮卷、

鱼腐、牛丸，烧沸5分钟后，加入胗肝、肉片、鱿鱼、精盐、味精、胡椒粉，再烧至微沸，淋油一钱，原锅上桌。

特　点：

此菜色泽丰丽，滋味多样，原锅上桌，四季皆宜，是东江风味。

## 二二六、炖　禾　虫

原　料：

禾　虫〔注1〕……………………………………………二斤

去壳鸡蛋………………………………………………四两

肥叉烧(制法见“蜜汁叉烧”)……………………一两五钱

炸油条……………………………………二条(约重一两)

炸蒜肉⑲……………………………………………二两

陈皮末…………………………………………………三分

柠檬叶(消毒)………………………………………一钱

榄　角〔注2〕……………………………………………五钱

精盐…………………………………………………一钱八分

味精……………………………………………………一钱

黄糖……………………………………………………一钱

胡椒粉…………………………………………………四分

芝麻油…………………………………………………一钱

注1：禾虫身软如蚕，细如筷子，外表青黄，中有白浆，产于海滨沙田禾根。

注2：粤东所产乌榄，色紫黑，夏秋采集加工成榄角（又称榄豉）。其核可取榄仁，为岭南著名食品之一。

花生油……………………………………一斤(耗三两)

制　法：

1. 将禾虫洗净捞起，用洁净毛巾轻轻吸干水分，盛入瓦钵，加入花生油二两，静置10分钟。

2. 将叉烧切成中粒。榄角洗净切成粗粒。炸油条横切成5公厘的小块。柠檬叶切成细丝(越细越好)。

3. 把鸡蛋、叉烧、炸油条、陈皮末、蒜肉、精盐、味精、糖、胡椒粉(三分)、麻油一并放入禾虫钵里拌匀，入蒸笼用中火炖约1小时至熟，转放在小炉上用微火烤干水分盛起，淋油一两，撒上胡椒粉（一分）和柠檬叶丝即成。食时不要加酱油，否则影响香味。

特　点：

此菜软烂可口，有浓郁的蒜子、榄角芬香，老少皆宜，是地方特殊风味。

## 二二七、海南椰子盅

原　料：

椰子……………………………………一只(约重二斤)

椰汁……………………………………………五钱

鲜奶……………………………………………一两

鸡肉细粒…………………………………二两五钱

熟瘦火腿细粒…………………………………五钱

浸发香菇………………………………………五钱

精盐……………………………………………三分

干淀粉……………………………………………一钱

上汤㉞ ……………………………………………八两

淡二汤㉞ …………………………………………三斤

制　法：

1．将椰子剥衣，刮洗干净，在蒂部横锯约五分之一（留下作盅盖），倒掉椰水。香菇切成细粒。鸡肉粒用干淀粉拌匀。

2．炒锅内放入二汤，下椰子盅煮约10分钟，取出滗去水。把鸡肉粒放入沸水锅滚（氽）约半分钟，倒入漏勺沥去水。

3．将鸡粒、火腿粒、香菇粒、上汤放入椰子盅内，下精盐，加上椰盅盖，入蒸笼用中火炖约1小时半后，加入椰汁、鲜奶，再炖约3分钟便成。

特　点：

此菜椰奶香浓，清鲜滋润，别有风味，具有地方特色。

# 附　　录

## 部分原料和半成品的加工方法

（1） 宰桂鱼、鲈鱼

将桂鱼捶晕，去鳞后在肛门上约5公厘处横拉一刀（将肠切断），再将两鳃根部切断，用四方形的长筷子一双，从鳃部插入鱼肚，用布包着鱼身，左手握住，右手将筷子顺着一个方向拧动，直至把鱼鳃和肠脏拧带出来，再把鱼洗净即可。

原条上桌两斤左右的鲈鱼宰法与桂鱼相同。开边或切块的鲈鱼在宰杀时应先把鳃夹剁断，倒吊放血，待血污流尽后，放回砧板上，从尾部沿着脊骨逆刀而上，切断胸骨，将鱼分成软硬两边，取出内脏，洗净即可，这样处理鲈鱼的肉质洁白。

（2） 宰鲩鱼、鳊鱼、鲤鱼

将鱼捶晕平放在砧板上，削去鳞，剖腹取出内脏，清除肚内黑膜，挖掉鱼鳃，洗净即可。

（3） 宰生鱼（乌鱼）

生鱼用途较广，宰杀前必须了解用途。如是煲汤，则在鱼鳃下横拉一刀放血，然后削去鳞、剖腹挖去肠脏（也有不剖腹的）；如是清蒸，则在鳃下横拉一刀，放血，削去鳞和肚鳍，从背部顺刀而下，破开鱼头，将鱼翻转，在尾部逆刀片至鱼颈，使骨肉分离，并在脊骨头部和尾端截断，取出脊骨，去掉鳃和肠脏，在鱼肉上横拉几刀，洗净后，

用洁净毛巾吸干水分；如是炒球、卷、片等，则将削去鳞的生鱼放在砧板上，鱼头向左，斜着刀削去鱼鳍，再斜着刀沿着鱼脊纹切开，见鱼肠后，用左拇指将肠脏推向尾端，再将鱼身翻转，用左手按贴鱼身，从鱼脊尾端下刀，贴着鱼脊骨沿鱼纹切至见鱼肚为止。

(4) 宰蟹、拆蟹肉

宰蟹：

将捆着的活蟹放在砧板上，背朝下，在蟹脐(厣)中线处下刀（但不切断），撬去蟹盖，用斜刀削去盖旁的硬边，去净污物（雌蟹要取出蟹黄），最后刷净外壳。

拆蟹肉：

将蒸熟的肉蟹剁下螯、爪(剁爪时可留下五分之一蟹钉附于蟹身)，用刀柄将爪肉碾压出来，再用刀将蟹钉撬去（不去蟹钉，显不出肉纹，肉退不净)，然后将蟹身剖成两边，顺着肉纹将肉退出。蟹螯剁成两截，用刀拍破硬壳取肉。

(5) 宰水鱼(甲鱼)、山瑞

将水鱼（或山瑞）掀翻，肚朝天，用拇、食指钳紧尾部两侧，放在砧板上，待鱼头伸出后，用刀压住，将颈拉长，横剁一刀（不要剁断）放血，然后用60°C热水浸烫甲壳，擦去外衣，用手握颈部，竖起从肩部中间下刀，切断头颈骨和肩骨，把甲壳掰开，取出内脏，剔除黄膏，把裙取下留用，去掉硬甲壳、脚爪。

(6) 宰鸡、斑鸠、乳鸽、蚬鸭（野鸭）

在鸡颈近头部处割断喉管放血，放入70°C的热水中浸烫（先烫鸡头、后烫鸡身)、用木棒徐徐翻动，约烫2分钟取出，即用冷水冲洗（使鸡不致受热过久），然后退毛、去嘴壳、耳毛、脚皮，在颈右边

近鸡翼处开一小孔（宽约3公分），取出气管、食道和胃。在鸡膝下面剁去两脚。再在肚部近肛门处直拉一刀（宽约5公分），用食指和中指伸入腔内，取出肾、肠、肝、心，挖出肺洗净即成。

如用于炖，则在背部由尾至颈砍开挖去肠脏。

宰斑鸠、乳鸽、蚬鸭方法相同，只是烫水水温略低。

**（7） 宰鹅、鸭**

用绳套着鹅(鸭)的一只脚再绕过翼吊起，将颈拉直，在近头部处割断喉管放血，浸烫去毛（与宰鸡相同）。如是一般烹制，挖去内脏与宰鸡相同；如是脆皮烤鹅（鸭），则在头部下面颈皮处戳一小孔（吹气用），剁去下节翼（连翼尖）、脚后，在肚部近肛门处直拉一刀(宽约7公分），用食指和中指伸入腔内，取出内脏，洗净即可。

**（8） 宰 田 鸡**

将田鸡从眼后部位下刀切去头部，去掉外皮和脚爪，在肚部直拉一刀将肚剖开，取出肠脏，洗净即可。

**（9） 起鸡肉、斑鸠肉**

起熟鸡：

把鸡放在砧板上，先切去鸡尾；然后侧放，尾端斜向左上方，左手压住鸡身，右手持刀在背部正中由尾端至颈部直拉一刀，左手拇指扳着鸡翼，顺着刀切离翼关节。将头部转向正前方，用刀压紧鸡颈，左手抓住翼将肉撕向上拉至腿部，握住鸡腿向左上方翻起，用刀顺着拉至腹尾端，使半边鸡肉脱离。把鸡调转，尾端斜向左上方，从胸尾尖骨处经腹部顺拉一刀至颈部，起出另一边鸡肉 。

在鸡头颈部圈拉一刀，把皮切断。再从头部至膝囊处直拉一刀，取出颈皮。用斜刀切离锁喉骨，再用刀压紧鸡膝囊部位，左手取出两

边鸡柳肉（脯肉）。

将起出的一边鸡肉以手持翼，用刀在翼骨节处圈拉一刀，把翼取下。将腿移向左边，在腿内侧用尖刀拉一刀至腿关节骨处，再顺着刀口划至见腿骨，剔出腿骨。另一边的翼和腿肉起法相同。

将鸡翼和鸡身相连处的关节圆头骨斜掉，在翼肘关节和翼尖关节处各横剁一刀，使翼成为三段。把翼尖两个尖骨各切去5公厘。将上节和下节直竖在砧板上，两手捏住往下压，脱出翼骨。

起生鸡：

先在鸡膝囊前端横刀圈割颈皮，将颈皮拉离至头部切断取出。然后从颈端下刀起肉，方法与起熟鸡相同。起生斑鸠肉方法亦相同。

### (10) 起全鸭、全鸡、全鸽

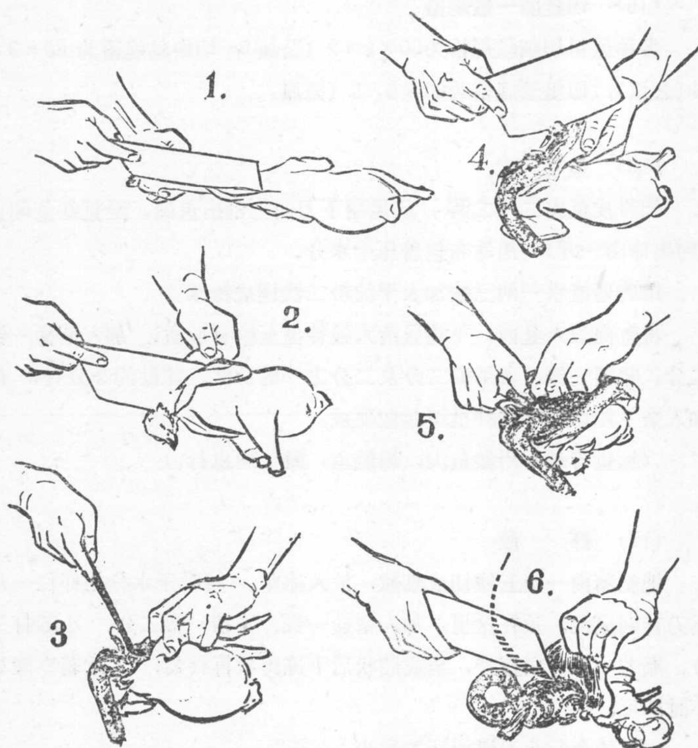
将宰杀去毛未挖去内脏的光鸭（鸡或鸽）放在砧板上，用刀割开颈皮，切断颈骨，去掉颈骨，留下皮、头。再将上翼膊节处及锁喉骨割离，用左手拇、食、中指钳住近锁喉骨处，右手把胸肉从骨上剥离，并将两肋肉剥离至腹部；左手拿住颈皮，用刀背轻捶背部，使背皮脱离脊骨。起出四柱骨后，把皮翻出，割去尾臊，斩咀留舌，洗净(图见下页)。

### (11) 剪 明 虾

用虎口托着虾身，虾脊向上，先剪虾须，虾枪，在枪底下用剪刀尖剔出虾屎。将虾翻转，用拇指按住虾尾，掌心托着虾身，由头至尾剪清虾爪和棁足。再将虾身翻转，在虾背中节部位，用剪刀尖剔出虾肠最后在虾的三叉尾处，先剪上尾四分之三，再剪齐底尾，用清水洗净。

### (12) 虾 球

将明虾去头、壳，在背部顺拉一刀，取出虾肠，洗净吸干水分，即成虾球（如是大虾可切成两段）。




起全鸡示意图

(13) 鸡　　球

将鸡肉片成约6公厘厚，用刀刻井字纹后，再切成约3公分的正方形，便成鸡球。

(14) 肾(胗)球

把鸡（鸭或鹅）肾(胗)剖开，剥去肾衣，切成四块，每块刻井字花纹(刀距约1.5公厘，不可切断)，便成肾球。

### (15) 切丝的一般规格

各种原料切细丝规格为60×2×2（公厘）；切中丝规格为 60×3×3（公厘）；切粗丝规格为60×5×5（公厘）。

### (16) 鱼 青

把带皮鱼肉二斤二两，从尾端下刀向上刮出鱼肉，至见红色即止（约出净肉一斤），用洁布包着压干水分。

用碗盛清水一两三钱加入干淀粉二钱调成粉浆。

将鱼肉放入盆内，下鸡蛋清六钱拌挞至略有胶质，加入精盐一钱二分、味精一钱、食用碱二分及二分之一的粉浆，拌挞约3分钟，再加入余下粉浆，继续拌挞至起胶便成。

（挞鱼青最好用鲮鱼肉，用鳙鱼，鲢鱼肉也行。）

### (17) 虾 胶

把肥猪肉一两五钱切成细粒，放入冰箱。将吸干水分的虾仁一斤用刀背剁成泥，放在盆里，加入精盐一钱、味精一钱二分、小苏打三分，顺着一个方向搅拌，至成胶状后下冻肉粒再拌匀，入冰箱冷藏2小时即可。

广东饮食行业习惯把虾胶称为“百花”。

### (18) 葱球、葱榄

取直径约1公分的葱条白色部分，切成长5公分的段，分别在两端用刀横直各剖八刀（刀深约1.8公分），使两端散开成球状。

取葱条白色部分，斜切成橄榄核形，即为“葱榄”。长葱榄约5公分长，短葱榄约3.5公分长。

### (19) 菜 胆

将青叶菜切去头，择掉老梗、软叶，只要嫩叶部分，即为“菜胆”。

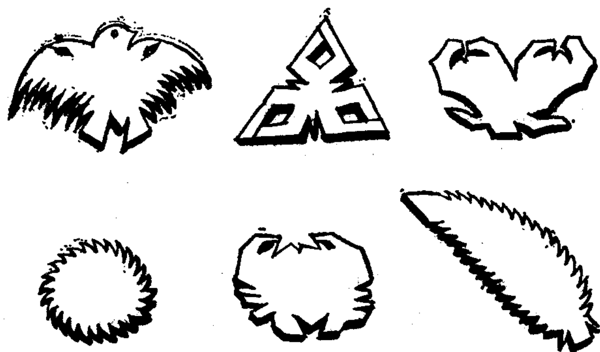
如菜过大，可在头部拉一刀，使煮制时容易入味。制菜胆一般采用芥菜，生菜和白菜。

(20) 菜蓫、郊菜

将青叶菜的菜芯剪去菜花和老梗，取最嫩的一段剪取6公分左右即为“菜蓫”（蓫：音远），剪取12公分左右即为“郊菜”。

(21) 姜花、笋花、甘笋花

把姜去皮洗净，切成长方形，在截面用刀刻成各种动植物形状，然后切成薄片（越薄越好），便成姜花。改笋花取肥大实心的嫩笋，制法同上，只是笋花一般比姜花厚2公厘。甘笋花和笋花的厚度大致相同。（如下图）



姜花、笋花示意图

(22) 浸 发 鱿 鱼

将干鱿鱼放入冷水中浸约1小时（大的鱿鱼，时间可适当长些；但浸发过久会失去原味）。然后去掉鱼眼、肛门、脊骨及外膜便成。

(23) 浸 发 海 参

将干海参三斤放入冷开水中浸约8小时后取出，用中火烧热瓦盆，放入沸水十五斤、食用碱二钱，下海参煲约半小时后端离火口浸泡2小时，擦去表面杂质，用清水浸2小时。然后，再放进瓦盆煲半小时，端离火口浸泡半小时；取出剪开肚，洗去肠脏、砂子，用冷清水再浸2小时；取出，最后又一次放入沸水中浸泡2小时，再用清水洗去污物，放进锅内加沸水煲至无杂味便成。

(24) 浸发鳘鱼肚（广肚）

将鱼肚先用冷水浸8—10小时（如先用沸水焗，则肚色不洁白），洗净后盛入瓦盆，下沸水，加盖浸泡3小时（以手指能插入为好，如未够软，可换沸水再浸泡）。

(25) 浸 发 竹 笙

将竹笙用凉水浸30分钟后，反复换水漂洗六至七次，至颜色洁白后，泡在清水盆中即可使用。（未用完的竹笙要隔天煮沸一次。）

(26) 浸发莲子、百合

将干莲子用碱水浸10分钟（莲子一斤用食用碱三钱）后，放入沸水锅焯约1分钟（莲子一斤用沸水三斤），取出剥去外衣，用清水洗净。再用沸水浸约3分钟，捞起浸在冷水盆中，用竹签捅去莲芯洗净。

将百合洗净放入盆中，倒入沸水加盖焗（焖）30分钟即可使用。

(27) 浸发雪耳（白木耳）、桂花耳

将雪耳、桂花耳用清水浸约2小时，拣去杂质后，盛在盆中，放入沸水加盖焗(焖)约30分钟，捞起剪去蒂部木梢，用清水洗净。

(28) 腌猪肉脯、鹅脯、鸭脯、鸡脯、排骨

将切好的猪肉脯一斤、精盐五分、姜片二钱、葱段二钱、露酒五钱、小苏打六分、清水一两拌匀，放入冰箱腌1小时即成。

鹅脯、鸭脯、鸡脯、排骨的腌制方法同上，但鸡脯、排骨不用小苏打。

(29) 糖冰肉、腌肥肉

糖冰肉：

将猪近里脊处肥肉一斤切成长宽各18公分，再片成3公厘厚的片共七片。将精盐一钱、白糖一两、汾酒四钱搅匀，涂在肉片上，摊放在瓦钵里，约腌2小时便成。

腌肥肉：

方法和糖冰肉相同，只是刀法根据需要而定，调味品则将精盐改为六分、糖改为四分、汾酒改为五钱，腌1小时。

(30) 腌牛、羊肉片

将浅色酱油二钱、小苏打一钱二分、干淀粉五钱、清水一两五钱调成糊状，放入已片去筋膜的牛肉片（或羊肉片）一斤拌匀，最后加入花生油五钱，静置30分钟即成。

(31) 腌猪肝、牛肝、羊肝

将猪肝一斤切片，姜、葱各二钱拍碎，和浅色酱油二钱、小苏打五分、姜汁酒㊹二钱一同调匀，下猪肝片腌1小时便成。

腌牛、羊肝方法同上。

(32) 腌虾仁、虾球

将鸡蛋清四钱、味精一钱、精盐一钱、干淀粉一钱二分、小苏打三分一并放在碗中，搅成糊状，再加入已吸干水分的鲜虾仁（或虾球）

一斤搅匀，放入冰箱腌2小时即成。

### (33) 蟹盒馅、猪肉虾胶馅

将瘦猪肉四两、水发香菇一两切成细粒，加入精盐四分、味精六分、胡椒粉三厘、干淀粉五钱拌搅，最后下虾胶⑰二两、蟹肉三两拌挞至起胶即成蟹盒馅。

将以上原料减去盐（一分）和蟹肉，加入瘦猪肉二两五钱、熟瘦火腿粒五钱，拌挞至起胶，即成猪肉虾胶馅。

### (34) 顶汤、上汤、淡二汤、二汤

将宰净老母鸡（共重八斤）从背部剖开两边，洗净，连同瘦猪肉十九斤、带骨生火腿三斤、清水四十五斤，一并放入汤锅内，用旺火煮沸后，改用小火熬（汤不可大开，以成“菊花心”为度），不歇火、不加水，约熬4小时，得汤三十斤。

起汤时，撇去汤面泡沫浮油。将味精一两二钱放入盆内，盆上放洗净的梳竹筛一块，筛面铺上洁净白布，把汤滤入，便为顶汤。

上汤制法同上，只是老母鸡、瘦猪肉、火腿用量均减少一半，精盐则增加三钱。

用已熬过上汤的肉料作原料，加入沸水三十三斤，熬1小时，起汤三十斤，即成淡二汤。如加盐一两二钱即为二汤。

### (35) 芡　汤

将上汤一斤、精盐五钱、味精七钱、白糖一钱调匀，用微火加热溶解后便成。使用时加入胡椒粉一分、芝麻油三分。

### (36) 素 上 汤

将黄豆五斤拣去杂物，洗净，放入大瓦盆里，加清水三十斤，放入捶裂的姜块一两，用旺火烧沸后，转用小火熬（保持微沸、汤面以

出现“菊花心”为度)，不歇火、不加水，约熬3小时，至汤浓缩为二十斤，用洁布过滤，便可使用。

### (37) 精卤水、卤水

将八角一两五钱、桂皮二两、甘草二两、草果五钱、丁香五钱、沙姜粉五钱、陈皮五钱、罗汉果一个，一并放入布袋，用绳扎紧袋口（即药袋）。

将瓦盆放在中火上，下花生油四两，加姜块二两，长葱条五两爆至有香味，放入浅色酱油十斤、绍酒五斤、冰糖四斤二两和药袋一同烧至微沸，再转用小火煮约30分钟，弃掉姜、葱，撇去浮沫便成。

精卤水除每周换药材一次外，其余原料要根据精卤水的用耗情况，每天按比例增加。如：加入浅色酱油一斤，需加入精盐一钱五分、冰糖四两二钱、绍酒五两，以保持精卤水的质量。

卤水制法同上。只是将冰糖四斤二两改用白糖六斤，浅色酱油改用七斤，并增加清水七斤。

卤水的盛器要清洁。不卤浸食品时，要冷却后加盖，防止生水混入；天热时，卤水浸完肉料要烧沸，以防变质。

### (38) 白卤水

将八角一钱、丁香一钱三分、甘草一钱二分、草果一钱二分、干沙姜一钱八分、花椒一钱二分、桂皮一钱用纱布裹着，放入瓦锅，加入沸水五斤，用小火熬约1小时，再加入精盐三两即成。

### (39) 果汁

将茄汁一斤、喼汁（见“香炸肉卷”注）一斤、精盐三分、味精一钱、白糖三两、淡二汤四两、糖醋㊺二两调匀，下锅烧沸，待糖溶解后便成。

### (40) 煎 封 汁

将上汤㉞二斤五两、喼汁(见“香炸肉卷”〔注〕)二斤、精盐五钱、白糖一两、深色酱油一两、浅色酱油三两调匀煮沸即成。

### (41) 西 汁

将番茄片五斤、元葱（洋葱）片一斤、胡萝卜块一斤、芹菜段一斤、香菜段五两、葱条二两五钱、捶裂的干葱二两五钱、捶裂的蒜肉二两五钱，一并放入锅中，加入花生油一两煸炒。然后转入瓦盆内，加猪骨块三斤、清水三十斤。再加入精盐二两、味精四两、白糖三两二钱、茄汁二斤五两、喼汁（见“香炸肉卷”〔注〕）六两、果子汁六两、食用色素一分调匀便成。

### (42) 柠 檬 汁

将瓶装柠檬汁一斤、精盐三钱、味精二钱、白糖四两、白醋五两调匀，加热溶解即成。

### (43) 火 腿 汁

将熟火腿一斤，用盅盛载，加入上汤㉞二斤，入蒸笼蒸约2小时至软烂，撇去浮油便成。

### (44) 姜 汁 酒

将姜块一斤磨成泥，装入白纱布袋扎紧口，盛在碗中，倒入米酒一斤浸泡，用时挤出姜汁调匀便可使用。

### (45) 糖 醋

用中火烧热炒锅，下白醋一斤，片糖六两，溶解后，加入精盐三

钱八分、茄汁七钱、喼汁（见"香炸肉卷"〔注〕）七钱调匀即成。

(46) 糖　浆

用沸水溶解麦牙糖(饴糖)六钱，冷却后加浙醋(熏醋)三钱、绍酒二钱、干淀粉三钱搅成糊状即成。此糖浆分量仅供制一只脆皮鸡用。

(47) 叉 烧 糖 浆

将麦芽糖十斤、开水一斤盛入盆中，用微火加热煮至溶匀，稍冷却后便可使用。

(48) 烤 乳 猪 糖 醋

将麦芽糖（饴糖）一两五钱、白醋一斤、浙醋(熏醋一两)、糯米酒二钱调匀，加热溶解便成。

(49) 烤鸭（鹅）糖水

将麦芽糖（饴糖）四两、清水六两调匀，适用于明炉烤鹅、烤鸭。

将麦芽糖一两八钱、清水一斤调匀，适用于挂炉烤鹅、烤鸭。

(50) 脆　浆

有种脆浆：

将面种（酵面）一两五钱、面粉七两五钱、干淀粉一两三钱、荸荠粉一两二钱、精盐二钱放在清水（一斤一两）中，边放边搅拌（不让面粉起粒），然后静置发酵约4小时。使用前加入花生油三两二钱，食用碱水（用量视发酵程度适当增减）搅匀，静置20分钟后便成。

每斤肉块沾多少脆浆，应视原料体积大小及用途而定。如炸生蚝，上浆不宜过厚；炸春卷，上浆不宜过薄。

发粉脆浆（又称急浆）：

将面粉一斤、精盐一钱二分、干淀粉三两、清水一斤二两、花生油三两、发酵粉四钱盛在盆中，边加清水（一斤二两）、边搅拌（不让面粉起粒），搅匀后即可使用。

急浆用途与有种脆浆相同，但所炸的食品，体积易收缩，耐脆程度也比有种脆浆稍差。

(51) 锅贴蛋浆

将去壳鸡蛋液二两、干淀粉二两和匀成糊浆状即成。

(52) 五香盐

将五香粉二钱、八角末一钱、精盐七两、白糖三两调匀便成。

(53) 淮盐

用中火烧热炒锅，放入精盐一斤，炒至烫手而有响声时，端离火口，倒入五香粉四钱，拌匀即成。

(54) 酸甜菜

将去皮萝卜条、去瓤青瓜（嫩黄瓜）条两面用斜刀刻密纹（刀深达瓜条厚度二分之一），然后每条斜切成四、五块，用盐腌过，加大石压约4小时，取出用清水冲漂至只含约十分之一的盐分，再压干水分，最后放入瓦盆，加白糖、白醋、红辣椒块搅匀，入冰箱，随时取用。

(55) 胡椒油

将胡椒末四钱、芝麻油一两、味精五钱和熟猪油五两搅匀即成。

(56) 潮汕甜酱

将潮安豆酱二两加入清水三两搅匀，滤净。用中火烧热炒锅，下

熟猪油二两，放入葱条五钱炸至金黄色后弃掉，加入豆酱和甘草二分、白糖五两，约煮10分钟，溶解后去掉甘草，用干面粉八钱调稀勾芡，推匀即成。

(57) 千 层 饼

将面种（酵面）和臭粉(碳酸氢铵)三分搓匀，加入白糖一两五钱和食用碱三分，揉匀后放入小苏打四分二厘再揉，最后下面粉六两揉至熟，然后压成1公厘厚的片。扫净片上的面粉后，抹一层薄油，逐层叠起（每层均要抹油)，叠至八、九层，用小竹签戳一小孔（使之易熟透)，入蒸笼用旺火蒸约15分钟至熟。取出晾凉后切成长6公分、宽3公分的块上碟便成。如是冬天，可增加面种一两半，减少面粉一两。

(58) 炸榄仁、花生仁、腰果仁、核桃仁、杏仁

将榄红用沸水浸泡，剥去外衣成榄仁，放入沸水锅中，加精盐焯约1分钟，捞起晾干水份。用中火烧热炒锅，下油烧至五成热，放入榄仁炸浸至金黄色，捞起便成。

炸花生仁、腰果仁、核桃仁、杏仁方法相同，但腰果仁不用去外衣。

(59) 炸 蒜 肉

将去皮蒜肉切去两端，放入五成热的油锅中炸至金黄色便成。

(60) 左 口 鱼 末

将左口鱼干剥去头、皮、骨，取净鱼肉。用中火烧热炒锅，下花生油，烧至五成热，放入左口鱼肉略炸即端离火口，浸炸至金黄色、松化，捞起晾凉后，碾研成末。

(61) 炸 鱼 肚

用清水将干鱼肚一斤浸泡约6小时后剪开，刮去内膜，洗出外筋。

平铺在竹笪（竹箅子）上晒干后砍段（长的分三段、短的分两段）。

将深口铁锅放在中火柴炉上，下花生油二十斤，烧至六成热，放入鱼肚，边炸边翻动，至鱼肚膨胀时，改用微火，用特制铁丝笪（箅）将鱼肚压至半浮沉，继续浸炸。见鱼肚升起的气泡由大、快、密变为小、慢、疏时，取出铁丝笪，捞起冷却。

炸时要掌握好火候、油温，如炸的时间不够，水发后，发韧而不膨胀；过之，则捞起易碎；只有恰到好处，才能捞起能折断、闻之有响声。

(62) 炸 腐 皮 卷

将去皮猪肉六两五钱、带皮鱼肉二两、浸发鱿鱼㉒七钱、浸发香菇八钱分别切成细粒。把鱼肉粒放在盆内，下精盐一钱二分，拌挞至有胶；下猪肉粒再拌挞约2分钟，加入鱿鱼粒、香菇和清水（一两）、干淀粉（二两），搅挞起胶成肉馅。将油豆腐皮半张铺在砧板上，切成四块，分别放入肉馅卷成直径约3公分的圆条。然后斜切成橄榄形共三十六块，用手轻捏一下，使油豆腐皮与馅料粘紧。用中火烧热炒锅，下花生油三斤，烧至五成热，逐块放下腐皮卷，约炸2分钟至酥硬、呈金黄色，倒入笊篱沥去油便成。

(63) 炸 鱼 腐

将去皮鱼肉一斤剁成泥，放入盆中，下干淀粉三两搓匀，加入清水六两搅拌，再下精盐二钱、味精五分拌挞至起胶，加入去壳鸡蛋液四两拌挞成“鱼腐”。取碟一只，倒入花生油半斤，把“鱼腐”挤成丸子（每丸约重三钱），将一些丸子的一端横竖各刻三刀（炸后成花形）放入碟中。用中火烧热炒锅，下花生油三斤半，烧至三成热，倒入丸子，约炸5分钟至熟捞起便成。

(64) 㸆 鲍 鱼

将干鲍鱼先用沸水煲发（火不宜太旺），焗（焖）7至8小时后，取出

用清水洗净，再放在沸水锅中煮，然后连水一起倒在瓦盆内（以水浸没鲍鱼为度）。最后，将鲍鱼放在煲红鸭（煲猪脚或元蹄）的锅内，同红鸭(猪脚或元蹄)一起爆，至红鸭等煲好时，取出鲍鱼，即可使用。

### (65) 煲 拆 红 鸭

将毛鸭一只（约重二斤五两）宰杀⑦，弃掉肺、食道、气管，剁去翼尖，留下上面两节。用手指把鸭舌拉向一边，剁去鸭嘴三分之一。用刀背把四柱骨敲断，切去尾臊，在脊正中央用刀拉十字形（长约2公分），用深色酱油五钱把鸭身抹匀。

用旺火烧热炒锅，下花生油三斤烧至八成热，从锅边把鸭轻轻放入（胸部朝下），炸至大红色，随即翻转再炸，见鸭全身呈大红色（整个炸鸭时间约1分钟），即倒入笊篱沥去油。

沙锅内用竹笪（竹箅子）垫底，放入净鸭，加陈皮五分、八角二分、精盐四分、味精四分、姜片三钱、葱条三根、绍酒四钱和适量的沸水，放在小炉上烧沸后，再加深色酱油二钱，加盖，用小火煲约1小时15分钟至鸭肉软烂（时间视鸭肉老嫩而定）。取出放在碟上（胸部向下），在背部由尾至颈掰开，取出脊骨、四柱骨、胸骨、锁喉骨、颈骨（留下原条颈皮连鸭头）。除锁喉骨、胸骨另作他用外，其余骨从背部放入鸭腔内。然后将鸭转放到另一钵中（胸部向上）待用。

（如煲的鸭多，可按比例增加各种原料的用量。）

### (66) 薄 脆

将面粉一斤、去壳鸡蛋液一两五钱、白糖五钱、南腐乳三钱、蒜泥一分、清水二两八分、食用碱三分、花生油一两调匀，揉好后压成薄片，切成长2公分、宽1公分的小片（或切成橄榄核形的片）。炸薄脆时，火候不要过旺，以免炸焦。

## (67) 烤猪肉

将带皮猪肉十斤放入沸水锅内，滚（汆）至五成熟，取出放入冷水里浸漂后晾干，用刀在瘦肉部位直划几刀（使调料味容易渗入肉内，但不宜划深，以防烤熟时变形）。

用五香盐㉜一两七钱将肉涂匀（不要涂皮），用鹅环把肉勾起。将沸水淋浇猪皮一次，扫上烤乳猪的糖醋㊺，放入烤炉烤约15分钟取出，用钉板在猪皮上戳孔（使肉烤熟后不离皮，皮也不起泡），再放入烤炉烤至大红色。

## (68) 烤鹅、鸭

将鹅(鸭)宰净⑦剁去脚、翼（保留上节）洗净，将五香盐㉜五钱，放入鹅（鸭）肚腔内涂匀，以铁针缝肚。先用沸水淋皮，再用冷水洗一下，然后将糖水㊾涂匀表皮，用"鹅环"勾住两翼，鹅（鸭）头夹在"鹅环"的铁圈上，挂于通风处，晾至干爽即可烤制（如要急用，可入烤炉用小火烘干）。

将鹅（鸭）挂在已烧透火的烤炉内，先烤背部，呈红色后再烤胸部，烤至鹅(鸭)眼稍突便熟(约烤20至25分钟,色泽以呈大红色为佳。)

## (69) 烤鸡肝扎

将瘦猪肉六两和糖冰肉㉙两角均切成3公厘厚大小相同的片。将熟鸡肝一两切成长条。瘦猪肉用精盐一钱三分、深色酱油一钱、白糖五分、绍酒一钱、姜一钱、葱一钱拌匀，腌15分钟。鸭肠六两放入沸水锅中略滚（汆）一下捞起。

把腌过的瘦猪肉平铺在案板上，冰肉片覆盖在上面，在一端放上鸡肝后紧紧地卷成直径约3公分的圆形，用熟鸭肠从一端绕至另一端扎紧，穿入叉烧环，挂在烤炉内用小火烤至刚熟，取出淋上糖浆㊻，再

挂回炉内烤至大红色便成。

### (70) 水面筋、油面筋

把面粉五十斤分几次置于案板上，掺入盐水（清水三十 斤、精盐三两），约揉40分钟至不粘手为止，然 后静置40分钟。

用大桶盛清水，手持一块面团浸入水中，两手不 断搓揉，洗出浆粉，至浆水较浓时，倒入另一容器储存；另换 清水如法搓洗，至手中面团再无浆粉洗出，便成水筋，放入盆 中。（其余面团均用同法制成水筋）。随后将水筋静置半小时，使其自然发酵 （放置时间不宜过长，以防变质）。

将发酵后的水筋割成每份约重五两的团，用手 揉至表面光滑。再静置 5 分钟后放入沸水锅里，用微火浸煮，至浮起发硬，便成水面筋。

将发酵后的水面筋割成每份一斤重的团，在夏秋 季节，静置半小时（冬春季节，要先用50°C热水浸泡半小时， 再静置半小时）摊成 2 公厘的块。

用中火烧热炒锅，下油烧至六成热， 逐块放入水面筋，用竹筷拨平（使其不至卷曲），然后用小火炸浸至松涨、 两面呈金黄色，再改用旺火略炸后捞起，便成油面筋。炸时如筋面鼓起气泡，可用针戳穿排气。

### (71) 素 烧 鸭

把清水一斤五两烧沸后，加入味精三钱、精盐二钱、 浅色酱油三钱、白糖二钱五分、绍酒五钱、胡椒粉三钱、 五香粉三钱、芝麻油五钱搅匀成味液盛起。

将半圆形油豆腐皮六十张（约重三斤六两） 用洁净湿布盖着，变软后摊开，用排笔蘸味液逐张扫匀，以三张腐皮相叠， 掀起弧形的一边，向弦形的一边对摺， 然后放在另一张腐皮的中间，四面包好后用味液粘口， 便成生素烧鸭（体型约24×14公分）。按上法制出素烧鸭

十五只。

炒锅放旺火炉上，下花生油六斤烧至五成热，将素烧鸭逐只放入，端离火口炸浸，边炸、边翻动，待油温下降后，再将油锅放回炉上，炸至金黄色便成。

(72) 素扎蹄

将支竹(条状油豆腐皮)、甜竹（豆腐皮）各五斤，用热水浸软洗净，切成碎粒，放入瓦盆，加入精盐一两、味精一两五钱、深色酱油二两、浅色酱油一两、白糖一两五钱、胡椒粉三钱、芝麻油一两、花生油二两拌匀，用布包扎成长约13公分、直径约3.3公分的圆条，入蒸笼用旺火蒸约 2 小时便成。

(73) 冰肉蛋黄肝

把猪肝一斤切成长条五条，每条用长尖刀从厚的一端直插至另一端（不可穿出）成一长孔，用精盐二钱、浅色酱油二钱、白糖五钱、绍酒三钱、姜片二钱、葱条三钱腌15分钟。

咸鸭蛋五只去壳，取蛋黄压平，裹上糖冰肉㉘一两三钱后，塞入猪肝孔内，在入口处横插上竹签，防止脱出。

将“冰肉蛋黄肝”放入沸水锅中略滚(汆)，捞起放入卤水●盆内，用小火煮至刚熟，穿入叉烧环，淋糖浆，入烤炉用小火烤熟便成。

(74) 卤水猪舌

将生猪舌用沸水略烫，刮清皮膜污物，洗净，煮至八成焓（软烂)，即放入微沸的精卤水㊲盆内浸30分钟，捞起扫上花生油便成。

(75) 蒸蛋片

白蛋片：将鸭蛋清（不可搅拌）倒入已抹油的平底碟内（厚约 2 公分)，入蒸笼用小火蒸约 5 分钟即成。

黄蛋片：将鸡蛋黄一斤，加入精盐五分、味精五分、白醋三钱，用筷子搅匀，倒入已抹油的平底碟内（厚约2公分），入蒸笼用小火蒸约5分钟至熟即成。

### (76) 椭圆形琼脂（大菜糕）

将琼脂二钱用清水浸泡2小时，捞起，与清水一斤一并放入锅中，煮至融化，再加入精盐五分、味精五分、食用色素二厘（用五钱清水先溶解），搅匀捞起，用箩筛滤去杂质，盛入汤匙中（盛至八成满），冷却后脱出即成。

### (77) 椭圆形鹌鹑蛋

取十一只汤匙涂上花生油（便于蛋熟后脱出），将十一只鹌鹑蛋去壳，逐只分别盛在汤匙里，在蛋黄的正中放上直径约9公厘的圆形红椒片，在蛋黄的两旁各放上香菜叶一片，入蒸笼用小火蒸约5分钟至刚熟，取出冷却便成。

### (78) 青瓜（嫩黄瓜）梳、甘笋（胡萝卜）梳

将甘笋一斤去皮后切成梳形。从青瓜一斤中，取出一个，直切成三瓣，削去瓜瓤、留下厚约2公厘的皮肉，用尖刀改成孔雀脚形状两只；其余青瓜均切成梳形。将青瓜梳、甘笋梳、"青瓜雀脚"用精盐二两腌15分钟。用中火烧热炒锅，下熟花生油三钱、二汤二斤，放入上述青瓜梳、"雀脚"和甘笋梳，焯至熟，取出沥去水，平铺在碟上，扫上熟花生油（约二两）即成。

### (79) 炒银针

用中火烧热炒锅，下花生油二钱，放入银针（去头尾的绿豆芽）一斤，加沸水三两，炒至七成熟，倒入漏勺沥去水；把锅放回炉上，下油二钱，放入银针，加精盐五分、味精三分，炒至刚熟，取起沥去水即成。

[General Information]
书名=中国菜谱 广东
作者=请自己补充
页数=请自己补充
SS号=请自己补充SSID
出版日期=请自己补充
出版社=请自己补充

书名
前言
目录
概述
肉菜类
一、片皮乳猪
二、糖醋咕噜肉
三、香炸肉卷
四、脆炸肉丸
五、东江炸春卷
六、皱纱圆蹄
七、香芋扣肉
八、潮州冻肉
九、果汁肉脯
一〇、花生肉丁
一一、桂花香扎
一二、蜜汁叉烧
一三、卤水扎蹄
一四、白云猪手
一五、豉汁蒸排骨
一六、脆皮炸大肠
一七、油泡爽肚
一八、五彩瓤猪肚
一九、脆片焗猪肝
二〇、烧网油肝花
二一、滑蛋牛肉
二二、蚝油牛肉

二三、菜？炒牛肉
二四、沙茶涮牛肉
二五、蛋茸牛肉羹
二六、爽口牛丸
二七、淮杞炖牛？
二八、干逼牛腩
二九、糟汁泡胘胱
三〇、红扒羊肉
三一、炖羊头蹄

水产菜类

三二、清蒸桂鱼
三三、生炊？鱼
三四、酥炸西湖鱼
三五、五柳鲩鱼
三六、姜葱焗鲤鱼
三七、瓦罉焗文？鲤
三八、碧绿三拼鲈
三九、香滑鲈鱼球
四〇、锅贴鲈鱼
四一、郊外大鱼头
四二、豉油蒸生鱼
四三、肝肠生鱼卷
四四、蒜心生鱼片
四五、山斑烩豆腐
四六、煎封鲳鱼
四七、蒜子焖鲥鱼
四八、油泡鱼青丸

四九、什锦鱼青丸
五〇、白汁卜海棠鱼
五一、鳘肚炖山瑞
五二、六柳瑞丝
五三、瓦罉焗水鱼
五四、红焖水鱼
五五、双拼水鱼片
五六、杏元鸡脚炖海狗
五七、清炖白鳝
五八、火腩焖大鳝
五九、红焖鲈麻
六〇、豉椒鳝片
六一、焖瓤鳝卷
六二、干煎虾碌
六三、油泡鲜虾仁
六四、煎瓤明虾
六五、干炸虾筒
六六、油泡虾球
六七、菜？炒虾球
六八、雪耳蟹黄虾仁
六九、干炸虾枣
七〇、生菜龙虾
七一、白焯鱿鱼虾
七二、蒸大红羔蟹
七三、炊鸳鸯羔蟹
七四、香汁炒蟹
七五、酥炸蟹盒

七六、脆皮炸蟹钳
七七、竹笙川蟹钳
七八、蟹肉扒鲜菇
七九、蟹黄扒豆苗
八〇、清汤蟹丸
八一、白焯螺片
八二、明炉烧螺
八三、油泡螺球
八四、生炒明蚝
八五、红烧大群翅
八六、清汤蟹底翅
八七、蟹肉桂花翅
八八、蟹黄生翅
八九、浓炖鸡鲍翅
九〇、红炖鱼翅
九一、蚝油网鲍片
九二、红炖明鲍
九三、海参酥丸
九四、虾子扒海参
九五、什锦海参羹
九六、红焖海参
九七、虾胶瓤鱼肚
九八、清汤鱼肚
九九、鸡丝烩瑶柱
一〇〇、蒜子瑶柱脯
一〇一、滑蛋瑶柱
一〇二、油泡土鱿

一〇三、炒麦穗花鱿
一〇四、菜炒胗肝土鱿
　禽蛋菜类
一〇五、花雕肥鸡
一〇六、白切鸡
一〇七、东江盐焗鸡
一〇八、碧绿香液鸡
一〇九、炸脆皮鸡
一一〇、茶香熏鸡
一一一、香葱油焗鸡
一一二、广州文昌鸡
一一三、火腿菜拼鸡
一一四、五彩茅台鸡
一一五、牡丹珠圆鸡
一一六、七彩片皮鸡
一一七、竹园椰奶鸡
一一八、江南百花鸡
一一九、东江扁米酥鸡
一二〇、豆酱焗鸡
一二一、鸡吞翅
一二二、香露炖鸡
一二三、栗子炖鸡
一二四、冻金钟鸡
一二五、椰奶炖鸡
一二六、碎炸子鸡
一二七、清蒸滑鸡
一二八、凤果鸡球

一二九、香滑鸡球
一三〇、竹笙川鸡片
一三一、蚝油滑鸡条
一三二、韭黄鸡丝
一三三、豆苗鸡丝
一三四、鸡肉烩鱼丝
一三五、榄仁鸡丁
一三六、油泡鸡片鲟鱼
一三七、上汤香鸡扎
一三八、扒穿鸡翼
一三九、翠绿蟹黄鸡翼球
一四〇、生穿鸡翼
一四一、清炖鸡脚翼
一四二、竹笙扒鸡腰
一四三、金陵片皮大鸭
一四四、东江锅烧鸭
一四五、东江香酥鸭
一四六、八珍扒大鸭
一四七、花盏琵琶鸭
一四八、莲合香酥鸭
一四九、陈皮大鸭
一五〇、荔荷炖鸭
一五一、蟹黄虾胶锅烧鸭
一五二、糯米酥鸭
一五三、柠汁煎鸭脯
一五四、子萝鸭片
一五五、煎瓤鸭掌

一五六、蚝油鸭脚
一五七、油泡肾球
一五八、菜炒胗肝
一五九、酥炸胗肝
一六〇、耙卜炖鲜陈肾
一六一、潮州烧雁鹅
一六二、豆酱蒸肥鹅
一六三、骨香鹅片
一六四、黄埔炒蛋
一六五、煎芙蓉蛋
一六六、滑蛋虾仁

野味菜类

一六七、豹狸烩三蛇
一六八、竹丝鸡烩五蛇
一六九、五彩炒蛇丝
一七〇、鸡丝烩熊掌
一七一、北芪虫草炖山甲
一七二、红烧果子狸
一七三、满坛香
一七四、生炆狗肉
一七五、绿柳兔丝
一七六、虫草炖蚬鸭
一七七、焗瓤禾花雀
一七八、鲜笋斑雀片
一七九、冬笋鹌鹑松
一八〇、双鸽吞燕
一八一、脆皮炸双鸽

一八二、西汁焗乳鸽
一八三、荷叶乳鸽片
一八四、皱纱白鸽蛋
一八五、穿田鸡腿
一八六、清田鸡腿
一八七、菜莲炒田鸡
一八八、瑶柱冬瓜炖田鸡

素　菜　类

一八九、鼎湖上素
一九〇、什锦素拼盘
一九一、香菇煀素鸡
一九二、骨香素鹅片
一九三、清蒸素鳊鱼
一九四、花菇烧生筋
一九五、扒瓤竹笙筒
一九六、榄仁香积卷
一九七、杏元炖雪耳

甜菜类

一九八、时果西瓜盅
一九九、冰糖雪耳椰子盅
二〇〇、冰糖炖雪耳
二〇一、莲子鲜奶露
二〇二、杏仁奶露
二〇三、水晶扣肉
二〇四、甜皱纱肉

其他菜类

二〇五、孔雀开屏冷拼盘

二〇六、清汤燕盏鸽蛋
二〇七、燕盏莲蓬蛋
二〇八、炸拼三腿
二〇九、大良炒牛奶
二一〇、雀巢三丝
二一一、蛋泡裹四鲜
二一二、炖冬瓜盅
二一三、瓜中藏鲜
二一四、鲜虾烩瓜茸
二一五、虾胶瓤鲜笋
二一六、虾子冬笋
二一七、八珍茭笋
二一八、煎瓤凉瓜
二一九、虾胶瓤北菇
二二〇、香露炖花菇
二二一、厚菇芥菜
二二二、碧绿薯苗羹
二二三、锅烧豆腐
二二四、东江瓤豆腐
二二五、七彩什锦煲
二二六、炖禾虫
二二七、海南椰子盅
附录：部分原料和半成品的加工方法
（1）宰桂鱼、鲈鱼
（2）宰鲩鱼、鳊鱼、鲤鱼
（3）宰生鱼（乌鱼）
（4）宰蟹、拆蟹肉

（5）宰水鱼（甲鱼）、山瑞
（6）宰鸡、斑鸠、乳鸽、蚬鸭（野鸭）
（7）宰鹅、鸭
（8）宰田鸡
（9）起鸡肉、斑鸠肉
（10）起全鸭、全鸡、全鸽
（11）剪明虾
（12）虾球
（13）鸡球
（14）肾（胗）球
（15）切丝的一般规格
（16）鱼青
（17）虾胶
（18）葱球、葱榄
（19）菜胆
（20）菜？、郊菜
（21）姜花、笋花、甘笋花
（22）浸发鱿鱼
（23）浸发海参
（24）浸发鳘鱼肚（广肚）
（25）浸发竹笙
（26）浸发莲子、百合
（27）浸发雪耳（白木耳）、桂花耳
（28）腌猪肉脯、鹅脯、鸭脯、鸡脯、排骨
（29）糖冰肉、腌肥肉
（30）腌牛、羊肉片
（31）腌猪肝、牛肝、羊肝

（32）腌虾仁、虾球
（33）蟹盒馅、猪肉虾胶馅
（34）顶汤、上汤、淡二汤、二汤
（35）芡汤
（36）素上汤
（37）精卤水、卤水
（38）白卤水
（39）果汁
（40）煎封汁
（41）西汁
（42）柠檬汁
（43）火腿汁
（44）姜汁酒
（45）糖醋
（46）糖浆
（47）叉烧糖浆
（48）烤乳猪糖醋
（49）烤鸭（鹅）糖水
（50）脆浆
（51）锅贴蛋浆
（52）五香盐
（53）淮盐
（54）酸甜菜
（55）胡椒油
（56）潮汕甜酱
（57）千层饼
（58）炸榄仁、花生仁、腰果仁、核桃仁、杏仁

（59）炸蒜肉
（60）左口鱼末
（61）炸鱼肚
（62）炸腐皮卷
（63）炸鱼腐
（64）？鲍鱼
（65）煲拆红鸭
（66）薄脆
（67）烤猪肉
（68）烤鹅、鸭
（69）烤鸡肝扎
（70）水面筋、油面筋
（71）素烧鸭
（72）素扎蹄
（73）冰肉蛋黄肝
（74）卤水猪舌
（75）蒸蛋片
（76）椭圆形琼脂（大菜糕）
（77）椭圆形鹌鹑蛋
（78）青瓜（嫩黄瓜）梳、甘笋（胡萝卜）梳
（79）炒银针